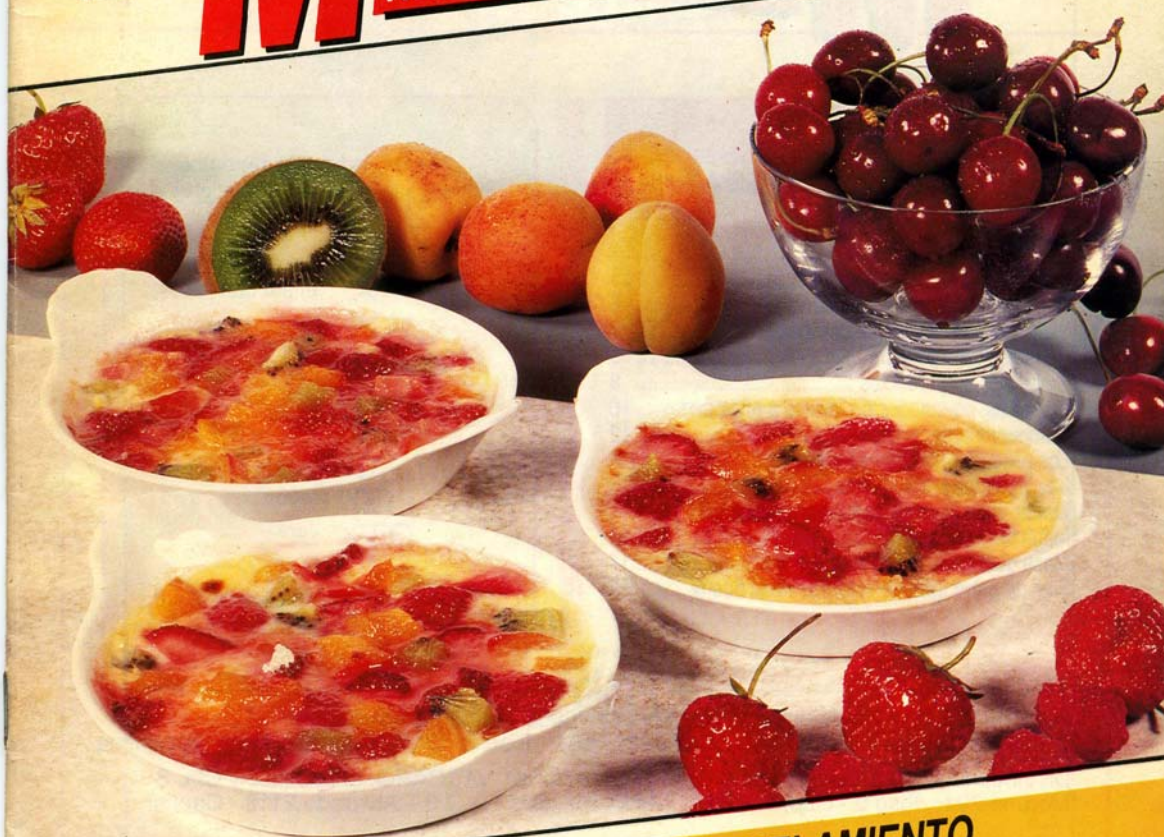


Precio del
ejemplar ★ 24.000

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA **COCINA RÁPIDA** **1** **y MICRO-ONDAS** RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS



DESCRIPCION DE EQUIPOS, DESCONGELAMIENTO,
CONSEJOS, RECIPIENTES.

EDITORIAL GENESIS
EG
S.R.L.

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA **1**

y MICRO-ONDAS




RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

CONTENIDO



	Pág.
Simbología	4
Introducción	15
Definiciones, criterios, precauciones	6
Sistemas, las hierbas, la descongelación	7
Consejos de utilización	8
Embalajes de productos	9
Utensilios, novedades en hornos a microondas ...	10
Campeonato de recetas	12
Los pescados, las carnes rojas	14
Las legumbres, los postres	15
Media salsa (o caldo corto) para pescados, fumet de pescados	16
Masa quebrada, tipo crema inglesa	17
Flan de berro, pan de verduras de la huerta	18

Significado de los símbolos que acompañan a las recetas

Recetas

-  elemental
-  fácil
-  difícil

Recetas

-  barata
-  razonable
-  cara
-  preparación anterior

© OPEASI S.A. - Haldenstrasse No. 11 CH - 6006 - Lucerna - Suiza

© EDITORIAL GENESIS S.R.L. - San Juan 1981 - Piso 7 - Of. C - Buenos Aires - Argentina

Distribución en Capital Federal y Gran Buenos Aires: VACCARO, SANCHEZ y Cía. S.A.
Moreno 794 - Piso 9 - Capital - En el interior del país: D.G.P. - Alvarado 2118 - Capital

IMPRESION: SOCIEDAD IMPRESORA AMERICANA S.A.I.C. - Lavardén 153/57 - Capital

IMPRESO EN JUNIO DE 1991

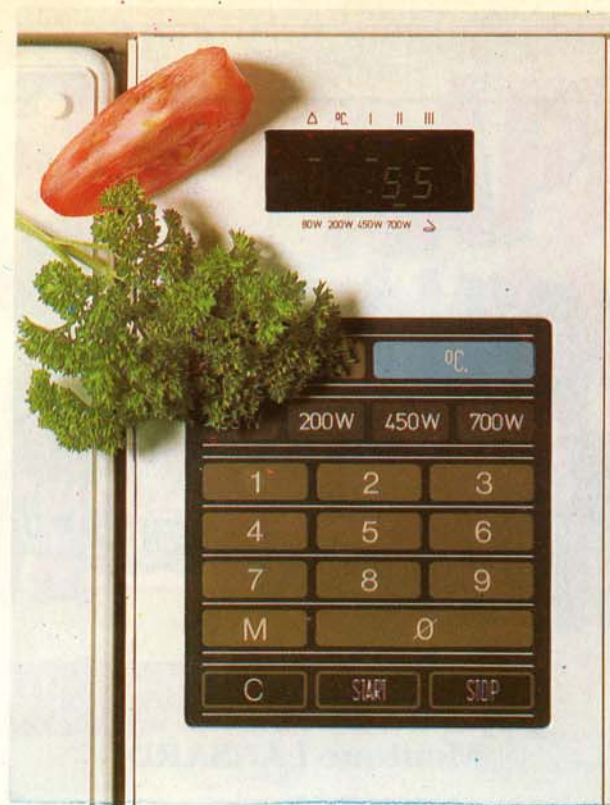
COCINA RÁPIDA Y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

Monique LANSARD

Traductor: Manuel Salazar





Significado de los símbolos
que acompañan a las recetas

Recetas

- ✕ elemental
- ✕ ✕ fácil
- ✕ ✕ ✕ difícil

Recetas

- barata
- ○ razonable
- ○ ○ cara
- ◊ preparación anterior

Hasta no hace mucho tiempo, la compra de un horno a micro-ondas era una inversión bastante importante. Aclaremos la finalidad de este aparato casi mágico; algunos pretendían utilizarlo para efectuar cocciones, mientras que otros —más numerosos— afirmaban que sólo servía para recalentar comidas.

Hoy la gama de precios se ha ampliado y algunos son accesibles; la utilización del micro-ondas se ha tornado familiar para muchas amas de casa. Han comprendido las posibilidades reales y las ventajas indiscutibles de este aparato.

Desde el recalentamiento del desayuno hasta la realización completa de una comida de recepción, el horno a micro-ondas se presta a todo tipo de preparaciones, economizando tiempo y manipulaciones, como por ejemplo las que necesita la vajilla.

No se trata de un aparato mágico, sino sólo de otro modo de cocción. Hay que tomarse tiempo para descubrirlo y adaptarlo a sus propios hábitos alimentarios.

El recetario de este libro es típicamente francés: usted encontrará ciertas preparaciones que le parecerán exóticas. ¡Atrévase! Los ingredientes pueden encontrarse entre nosotros, y aunque por momentos resulten insólitos, vale la pena probarlos.

DEFINICIÓN DEL HORNO A MICRO-ONDAS

El sistema de funcionamiento de los hornos a micro-ondas es relativamente simple. Está basado en la emisión de ondas de muy corta longitud pero de muy alta frecuencia.

Es un magnetrón alimentado por la corriente eléctrica que transforma esta corriente en energía electromagnética. Las "micro-ondas" conducidas por un guía de ondas son repartidas en el recinto gracias a variados dispositivos, reflejadas por las paredes del horno, atraviesan los recipientes de cocción y actúan sobre las moléculas de agua contenidas en los alimentos. Esta acción se hace por fricción. Al ser cada molécula de agua agitada más de dos mil millones de veces por segundo, se produce un recalentamiento que cuece a los alimentos.

CRITERIOS DE ELECCIÓN

Lo más importante es evidentemente la confiabilidad del MAGNETRÓN, por ello basta con recurrir a un fabricante competente.

Los SISTEMAS DE REPARTICIÓN DE ONDAS son de tres tipos:

- solamente una reflexión en las paredes, en este caso hay que hacer girar la bandeja de tal modo que los diferentes lados tengan una óptima recepción de las micro-ondas.

- una bandeja giratoria que permite que los alimentos sean expuestos regularmente, gracias a ese sistema giratorio, a las micro-ondas.

- un repartidor de ondas que asegure una difusión equilibrada de las mismas.

La POTENCIA de los hornos a micro-ondas se define en potencia restituída, es decir, la potencia real después de la utilización de una parte de la energía eléctrica para la transformación en micro-ondas. La potencia varía para los hornos de utilización doméstica de 500 a 700 watts.

La CAPACIDAD es un problema que debe ser estudiado cuidadosamente para que responda a las verdaderas necesidades familiares. Es importante verificar el tamaño real de las fuentes que se pueden meter en distintos hornos.

NO, EL HORNO A MICRO-ONDAS NO PRESENTA NINGÚN PELIGRO

Los micro-ondas tienen una hiperfrecuencia de 2450 megahertz, frecuencia fijada por la Convención de Ginebra de 1979. No presentan ningún peligro para el cuerpo humano pues no son ionizantes.

La estampilla N.F. garantiza la hermeticidad y la seguridad del sistema eléctrico de estos hornos. Todos los aparatos están concebidos de tal manera que es imposible utilizarlos sin un previo cerramiento de la puerta, con lo cual los magnetrones cesan automáticamente de funcionar cuando la puerta es abierta. No queda ningún residuo de energía electromagnética en los alimentos.

Hay que tomar una sola precaución: no consumir ni bien salidos del horno los alimentos que necesitan una cocción que supere los 5 minutos. La temperatura muy elevada puede provocar quemaduras. Es imperativo respetar un tiempo de reposo de uno a dos minutos.

SISTEMAS PARA EL USO DEL MICRO-ONDAS

EN GENERAL

- Disponer los alimentos en redondo. Las ondas llegan primero alrededor y alcanzan después progresivamente el centro.
- Colocar los trozos más gruesos hacia el exterior.
- El sistema de penetración de las ondas es tal, que las pequeñas cantidades se cuecen con mucha mayor rapidez que las grandes. Imposible fijar una regla general para definir un tiempo de cocción. Si se trata de una preparación importante, siempre es preferible cocerla fraccionándola. Se gana un tiempo apreciable.
- PRINCIPIO BÁSICO: siempre sub-cocer y volver a cocer en tiempos muy cortos hasta obtener el punto deseado. Esto permite integrar todos los parámetros sin que el resultado final resulta mal. SI, LAS PREPARACIONES SE PUEDEN QUEMAR EN UN HORNO A MICRO-ONDAS. Este no funciona como seguro contra incendios para amas de casa aturdidas.
- Cualquiera sea el sistema de difusión de ondas elegido, para las cocciones que exceden de 3 minutos, es preferible remover la preparación.

LAS HIERBAS

El horno a micro-ondas permite deshidratar las hierbas aromáticas, que así pueden conservarse varios meses.

- Basta componer las hojas entre dos papeles de uso doméstico o "toallas", y cocer 5 minutos a máxima potencia.
- También aquí hay que proceder al tanteo para obtener que las hierbas se sequen realmente, sin quemar.
- Para conservarlas, basta con frotarlas entre los dedos y meterlas en frasquitos bien cerrados.

LA DESCONGELACIÓN

Siempre hay que usar la posición "descongelación", que está puesta en todos los hornos, y respetar los tiempos indicados por el fabricante.

- Una regla imperativa: NO ESTAR APURADOS.
- No olvidar que cuanto más lenta es la descongelación, mejor resulta el producto final.
- Una excepción sin embargo para la carne roja, a la que se puede dorar en fuego normal y después, cocer en un horno de micro-ondas, donde conseguiremos calentar el interior de la carne más pronto. Si el trozo de carne estuviera caramelizado por la primera cocción, no se perderán los jugos.

CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

Los primeros consejos se desprenden de la misma definición del horno a micro-ondas. Vimos que estas ondas actúan sobre las moléculas de agua (o de grasa) contenidas en los alimentos; de modo que los tiempos de cocción varían para un mismo producto según su contenido en agua. El ejemplo más notable es el de las legumbres, casi sería posible determinar la fecha en que han sido cosechadas en función del resultado de su cocción en el micro-ondas.

Siempre hay que utilizar la humedad natural de los productos a cocer; de manera que hay que cubrir sistemáticamente los alimentos —salvo indicaciones particulares— para hacer una receta especial o utilizar bandejas tostadoras.

También hablamos de que esas ondas atraviesan los recipientes de cocción: el espesor y la naturaleza del material de esos recipientes pueden modificar los tiempos de cocción: la misma receta preparada con las mismas proporciones se cocerá de modo diferente según la naturaleza del recipiente utilizado.

Según el sistema de repartición de ondas elegido, habrá que estar atentos para obtener una cocción uniforme. Aquí hay que notar también que ciertas materias se calientan más rápidamente que otras. Un ejemplo: los huesos se cuecen muy rápido en un horno a micro-ondas, a tal punto que se ablandan.

El calentamiento de moléculas implica dilataciones que pueden acarrear inconvenientes: nunca hay que cocer huevos en su cáscara porque explotarían. También es aconsejable perforar las yemas de huevos con una aguja antes de cocerlas.

El sistema de reflexión de las micro-ondas implica tener recipientes que dejan pasar las ondas, de donde surgen algunas reglas formales de prohibiciones en cuanto a la utilización de ciertos materiales en el interior del horno. NINGÚN UTENSILIO METÁLICO, ni de material decorado con productos metálicos, ni siquiera papel aluminio aunque ciertos constructores aconsejan su uso.

Como este tipo de ondas penetra solamente 3,5 cm, la cocción más allá de esta medida se hace por conducción. Esta es una información que hay que tener en cuenta para determinar un tiempo de cocción. También se debe considerar, para aconsejar según el resultado que se desea, un trinchado o corte de los alimentos antes de cocerlos.

A EVITAR

- NO SEGUIR AL PIE DE LA LETRA LOS CONSEJOS CULINARIOS QUE ACOMPAÑAN LA DOCUMENTACIÓN DE SU HORNO. Casi siempre se trata de recetas pensadas en el extranjero, y que en nada corresponden a nuestro propio gusto. Hay que evitar cuidadosamente, por ejemplo, las ideas de "enlucidos" para dar un color distinto a las carnes. Lo mejor es seguir nuestras ideas y nuestras costumbres con respecto a las comidas, sin desnaturalizar su básico sabor.

LOS DIFERENTES PROCEDIMIENTOS DE EMBALAJE DE LOS PRODUCTOS

Casi siempre las cocciones deben de efectuarse en un medio cerrado. Hay que prestar mucha atención a la salida del vapor al abrir una fuente que acaba de cocinarse, cualquiera sea su tipo de embalaje.

- Existen tapaderas en vidrio o en plástico que se pueden colocar sobre todas las fuentes utilizadas.

- Las películas adhesivas son una excelente solución, en la medida en que nos aseguremos que están previstas para usar en un horno a micro-ondas.

- Hoy se encuentran en el mercado bolsitas específicas para la cocción en micro-ondas. Se las propone en dos estilos: las ROASTING BAGS (bolsitas tostadoras), en las cuales las carnes se colorean ligeramente, y las BOILING BAGS que son totalmente permeables a las micro-ondas y de uso corriente. No obstante hay que tomar una precaución: los cierres no deben ser metalizados. Atención: en caso de necesidad, es importante *no usar* cualquier otra bolsita.

- El papel sulfurizado conviene perfectamente a la cocción en micro-ondas. Es seguramente la mejor solución para preparar *papillotes*, es decir comidas envueltas en papel rizado y presentadas así en la mesa.

- El papel que suele usarse en la limpieza de la cocina (papel doméstico o "toallitas"), tiene también su lugar para el recalentamiento o la descongelación. Es perfecto para cocinar rodajas de jamón o salchichas.



Las tapaderas.



La película adhesiva.



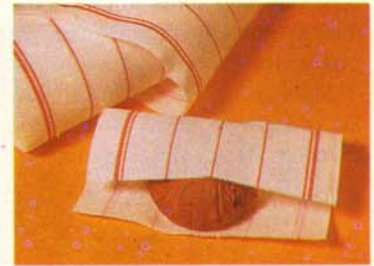
Las bolsitas adaptadas para la cocción en micro-ondas.



No usar papel de aluminio.



El papel sulfurizado sirve para los papillotes.



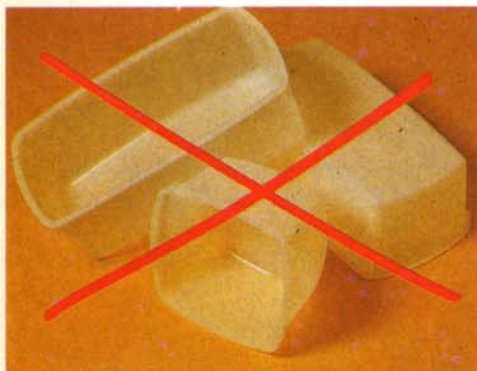
El papel doméstico ("toallitas").



Evitar los utensilios metálicos...



...los de madera y ciertas cerámicas,



y ciertos plásticos.



Una fuente para la cocción a vapor.



Las tapaderas.



Dos tipos de bandejas tostadoras.

EL CAMPEONATO DE RECETAS PARA EL HORNO A MICRO-ONDAS

LAS SOPAS

Todas las preparaciones de sopas, potajes o cremas resultan de una facilidad asombrosa.

La cocción por micro-ondas desarrolla al máximo el sabor, y pueden utilizarse todos los restos a los que es posible agregar especias, hierbas frescas o legumbres cocidas. Esto se convierte en motivo de agradables sorpresas. Basta con mezclar productos de buena calidad para obtener excelentes resultados.

Es mejor cocer en un mínimo de líquido y agregar a último momento la cantidad de agua hirviendo necesaria para el número de comensales.

LAS PREPARACIONES CON HUEVOS

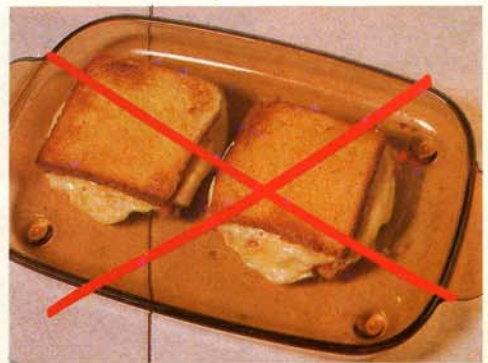
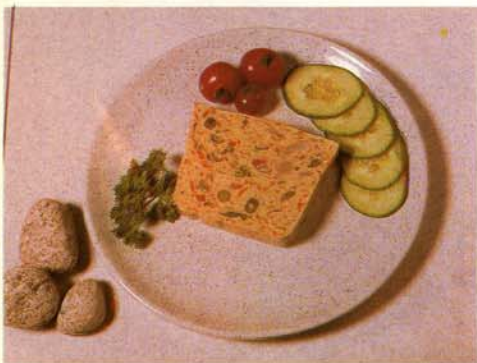
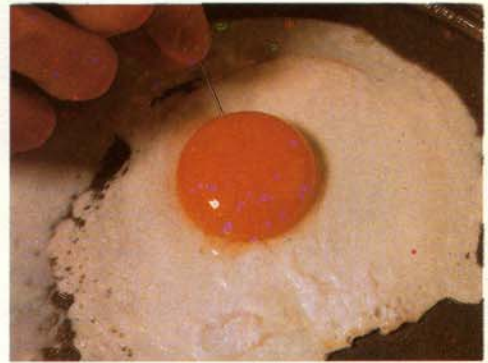
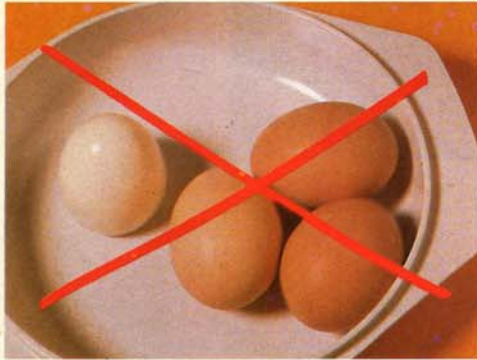
Ninguna otra forma de cocción permite obtener la textura que permite el micro-ondas en todo lo que concierne a la preparación o a la coagulación, que debe hacerse de modo uniforme sin calentamiento propiamente dicho.

Sin embargo no hay que cocer huevos enteros o descascarados. Por el contrario, la cocción de huevos al plato es un triunfo total, a condición de pinchar la yema.

LAS ENTRADAS

El registro de entradas es muy variado, desde las terrinas calientes o frías a los pasteles de legumbres, pasando por diferentes patés. Este modo de cocción permite obtener texturas perfectas.

Una observación: hay que prestar atención a las preparaciones con queso, éste se funde muy rápidamente, por lo tanto hay que vigilar atentamente para evitar una sobrecocción.



LOS PESCADOS

La "fórmula milagrosa" para aprovechar plenamente el sabor de los productos de mar. Ningún otro procedimiento de cocción permite una cualidad semejante.

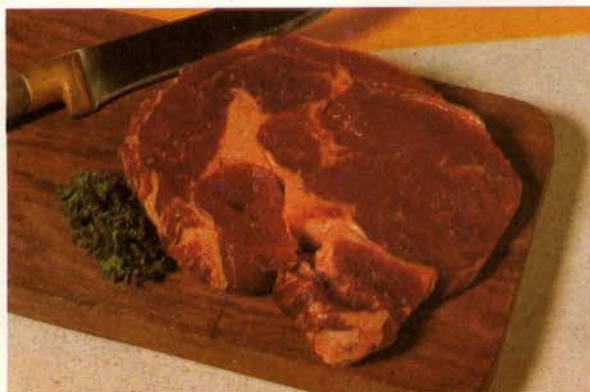
La mejor de las recetas es la más simple: vaciar los pescados sin quitarles las escamas, cocerlos sin ningún aderezo, quitar la piel antes de servirlos (las escamas saldrán solas), degustarlos "al natural" o con un acompañamiento a su elección, berros, aceites o salsas.

La cocción en micro-ondas exalta tanto los buenos sabores como los malos: ES ESENCIAL QUE EL PESCADO SEA MUY FRESCO.



CARNES ROJAS, CARNES DE AVES Y CARNES DE CAZA

Excelente para los menudos, perfecto para las aves. Un aprendizaje algo más largo para las carnes asadas les permitirá conseguir resultados extraordinarios, pero con un principio básico: LAS CARNES DURAS PERMANECEN DURAS. Por lo tanto es necesario elegirlas con cuidado, buscando sistemáticamente las mejores y cortadas en lonchas.



LAS LEGUMBRES

El triunfo del micro-ondas: permite descubrir el verdadero gusto de las legumbres, hasta ahora diluido en su agua de cocción. Una verdadera educación por delante... ¡pero tanto placer!

LOS POSTRES

Todas las preparaciones de tipo cremas, flanes, *charlottes*, *mousses* son incomparables. Excelentes resultados también para las compotas de frutas, dulces y confituras.

Atención a las levaduras químicas cuyo gusto reaparece después de la cocción; siempre hay que disminuir las cantidades utilizadas en las recetas tradicionales.



PREPARACIONES DE BASE

Media salsa (o caldo corto) para pescados

× ○

Ingredientes:

1 l. de agua
1 l. de vino blanco (o tinto)
3 zanahorias
1 cebolla grande
2 dientes de ajo
tomillo, laurel, cabos de perejil
sal gruesa, pimienta en grano

Preparar el caldo con el agua y los ingredientes, cocer durante 10 minutos, agregar el vino, cocer todavía 20 minutos.
Probar.

Para los crustáceos: usar solamente agua muy salada.

Fumet de pescados

× ○

Ingredientes:

1,5 kg. de piel y espinas de lenguado
2 zanahorias
2 cebollas
tomillo, laurel, cabos de perejil
sal gruesa, pimienta
1/2 l. de vino blanco
1,5 l. de agua
50 gr. de manteca

COCCION TRADICIONAL

Cortar zanahorias y cebollas en rodajas finas, saltar en manteca sin que tomen color.

Agregar la piel y las espinas del pescado, poner en agua, hervir, espumar.

Agregar el vino blanco, las hierbas, sazonar. Dejar cocer hasta su reducción a los 3/4.

FORMULA M.O.

Cortar finamente las legumbres, cocer a cubierto 5 minutos. Agregar pieles y espinas. Cocer a cubierto 5 minutos a media potencia. Agregar luego el agua, el vino, la sal y la pimienta.

Cocer de nuevo 8 minutos, a máxima potencia, sin cubrir.



Masa quebrada



Ingredientes:

200 gr. de harina
100 gr. de manteca
1 pizca de sal
1 vaso y medio de leche o de agua

Poner la harina en la fuente, agregar la sal, cortar la manteca en trocitos.

Incorporarla a la harina con las puntas de los dedos -manos muy frescas- hasta que la mezcla forme una sémola fina. Mojar con el líquido y redondear blandamente. Hacerla rodar por la harina y dejar que descansa 30 minutos en lugar fresco.

Para obtener una masa más seca se puede añadir una yema de huevo

Tipo crema inglesa



Prep.: 5 mn.

Utilización del horno: 4 mn.

Reposo: 20 mn.

Para 4 personas.

Ingredientes:

Para 1/4 l. de leche:
4 yemas de huevos
75 gr. de azúcar
1 vainilla

Poner la leche y la vainilla en una ensaladera. No tapar. Cocer 2 minutos máxima potencia.

Batir el azúcar y las yemas, diluir con la leche caliente. Tapar. Cocer 1 minuto máxima potencia. Batir enérgicamente. Tapar. Cocer de nuevo 1 minuto a media potencia. Batir, dejar que se enfríe.

Esta preparación tipo puede hacerse con todos los aromas. Se sirve sola o como acompañamiento de tortas, budines, charlottes o huevos a la nieve.



Flan de berro

××○

Prep.: 15 mn.
Utilización del horno: 8 mn.
Reposo: 1 mn.
Para 6 personas

Ingredientes:
2 ramos de berro
2 yemas
1 huevo entero
1 cucharada sopera de crema
espesa
sal, pimienta
15 gr. de manteca

Limpiar y deshojar el berro. Blanquearlo 2 mn. en agua hirviendo. Oprimirlo fuertemente en papel absorbente.

Mezclar el berro con la crema y los huevos. Salar y pimientar.

Enmantecar pequeños pastelitos, llenarlos con la preparación.

No tapar y cocer 3 mn. a potencia mínima. Esperar 2 mn. y cocer sin tapar a media potencia.

Verificar la cocción: el centro del pastelito debe ofrecer resistencia a la presión del dedo. Prolongar eventualmente la cocción 1 o 2 minutos.

Con este principio, pueden hacerse flanes de todo tipo de legumbres o de verduras.

Pan de verduras de la huerta

××○

Prep.: 10 mn.
Utilización del horno: 30 mn.
Para 6 personas

Ingredientes:
1 kg. de verduras mezcladas: espinaca, lechuga, acelga, puerro
1 rama de apio
1 ramo de perejil
tomillo desmenuzado
romero
cebollines
1 diente de ajo
4 huevos
1 redondelito de manteca
sal, pimienta
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
mayonesa al limón

Cortar finamente las verduras mezcladas. Ponerlas en una cacerolita de vidrio con el aceite de oliva. Tapar y cocer 10 mn. a potencia media*. Escurrir con cuidado.

Prensar el diente de ajo, picar finamente las verduras aromáticas. Agregar todo a las verduras cocidas con los huevos batidos, salados y pimentados.

Enmantecar mucho un molde de torta en vidrio. Volcar allí la mezcla, tapar y cocer 10 mn. a media potencia.

Dejar reposar 10 mn. Verificar la cocción asegurándose de que la mezcla ofrece una resistencia a la presión del dedo. Si no es así, cocer 5 a 10 mn. a la misma potencia.

Dejar enfriar y poner en la heladera.

Servir frío con una mayonesa al limón.

**Según el tamaño del horno, las verduras podrán cocerse en dos veces.*



Precio del
ejemplar ★ 24.000

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA ² Y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS



SOPA DE REPOLLO, SOPA DE LEGUMBRES, SOPA DE
AJO, ALCAUCILES EN ACEITE.

EDITORIAL GENESIS
EG
S.R.L.

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA 2

y MICRO-ONDAS




RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

CONTENIDO





	Pág.
Sopa de ajo	19
Sopa de acedera	22
Sopa de repollos	24
Sopa de legumbres minuta	26
Sopa de pescado al curry	28
Alcauciles al aceite	30
Caponata	32
Terrina de hígados de ave	34

Significado de los símbolos que acompañan a las recetas

Recetas

-  elemental
-  fácil
-  difícil

Recetas

-  barata
-  razonable
-  cara
-  preparación anterior

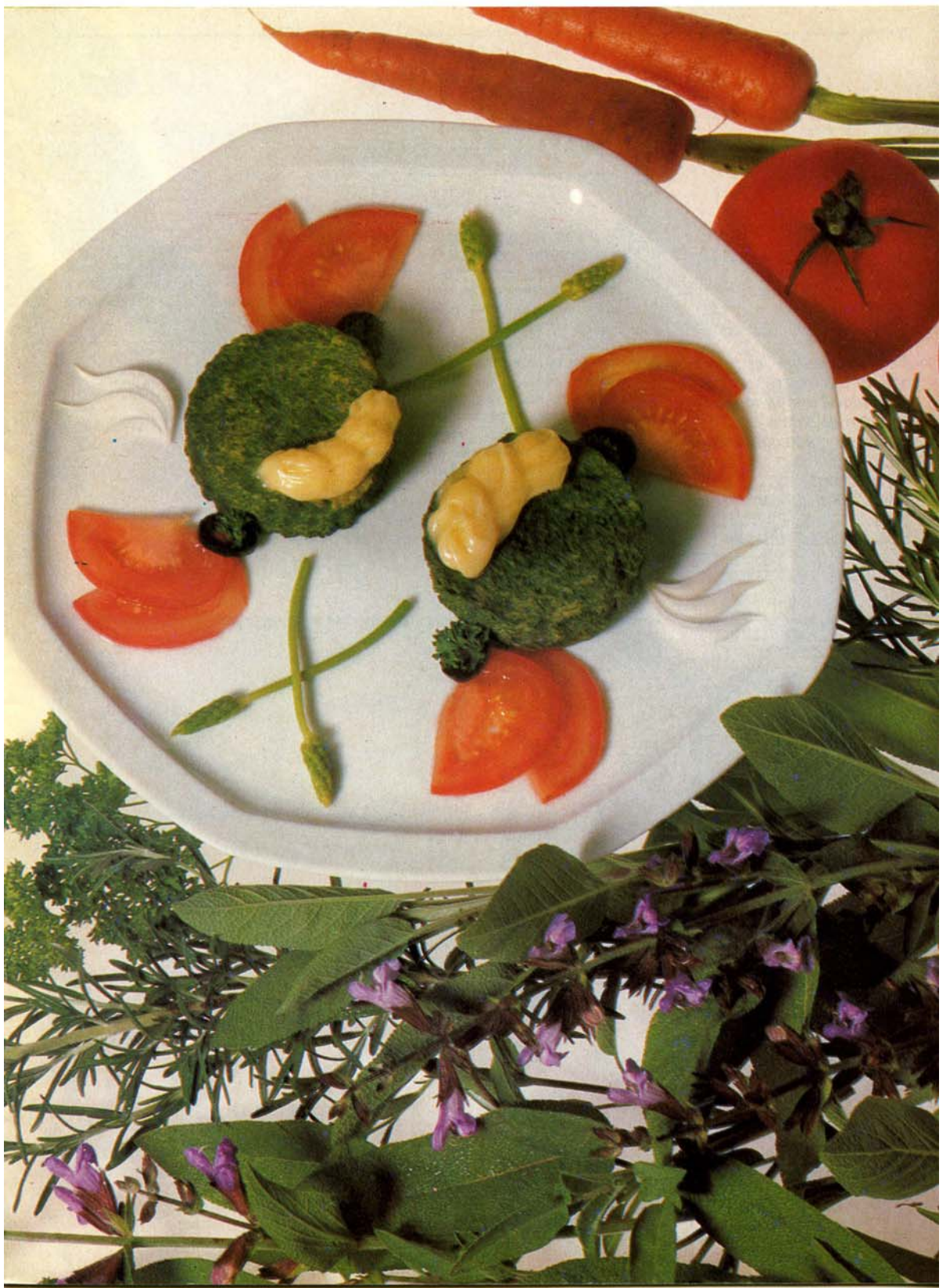
© OPEASI S.A. - Haldenstrasse No. 11 CH - 6006 - Lucerna - Suiza

© EDITORIAL GENESIS S.R.L. - San Juan 1981 - Piso 7 - Of. C - Buenos Aires - Argentina

Distribución en Capital Federal y Gran Buenos Aires: VACCARO, SANCHEZ y Cía. S.A.
Moreno 794 - Piso 9 - Capital - En el interior del país: D.G.P. - Alvarado 2118 - Capital

IMPRESION: SOCIEDAD IMPRESORA AMERICANA S.A.I.C. - Lavardén 153/57 - Capital

IMPRESO EN JUNIO DE 1991



Sopa de ajo



Prep.: 3 mn.

Utilización del horno: 14 mn.

Reposo: 2 mn.

Para 4 personas

Ingredientes:

3 cabezas de ajo (es preferible utilizar ajo fresco; si no, reducir la cantidad a la mitad)

1 ramita de salvia

1 cubo de caldo concentrado

sal, pimienta

1 l. de agua

4 rebanadas de pan casero tostado

75 gr. de queso rallado

Pelar los ajos, ponerlos en un recipiente, recubrir de agua a nivel, tapar, cocer tres minutos a media potencia, escurrir. Recomenzar estas operaciones cambiando el agua.

Ecurrir, poner los dientes de ajo en la sopera de servicio, agregar el agua, el cubo de caldo, la salvia, la sal y la pimienta. Tapar, cocer 3 mn. a máxima potencia.

Quitar la ramita de salvia, servir con las rodajas de pan tostado y el queso rallado, repartiendo los dientes de ajo.

Se puede batir este caldo, después de haber retirado la salvia. Se lo espesa entonces con 4 yemas de huevo diluidas con 1 dl. de crema fresca.



El ajo fresco.



Tapar los dientes de ajo.



Agregar 1 l. de agua.



Cómo espesarlo.



Sopa de acedera



Prep.: 10 mn.
Utilización del horno: 2 mn.
Reposo: 2 mn.
Para 4 personas

Ingredientes:

750 gr. de acedera
150 gr. de miga de pan bien
duro
75 gr. de manteca
1 dl. de crema fresca
1 l. de agua
sal, pimienta

Quitar los cabos y lavar la acedera.

Fundir la manteca en la sopera 20 mn. a máxima potencia, mezclar con cuidado.

Agregar la miga de pan cortada en trozos (puede utilizarse pan tostado), el agua, la sal, la pimienta. Tapar, cocer 8 mn. a máxima potencia.

Batir, poner nuevamente en la sopera, agregar la crema fresca, controlar la condimentación, servir.

La acedera es una verdura que se emplea generalmente como condimento. Es poco conocida en la Argentina, pero se la consigue en supermercados refinados.

Este tipo de preparación puede ser realizada, entonces, con hojas de rábano, de nabos frescos... ¡y hasta de ortigas! Eso sí, suprimiendo la pimienta de la receta.

También pueden utilizarse de este modo distintas mezclas de hierbas para sopas.



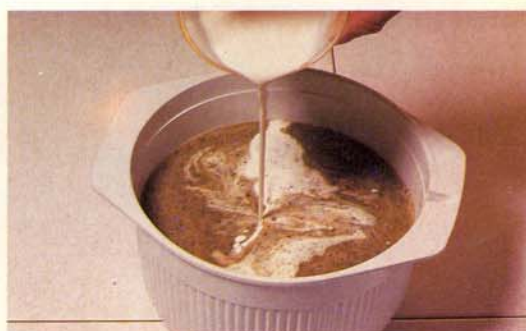
Reunir los ingredientes.



La acedera después de la primera cocción.



Agregar el pan.



Añadir la crema.



Sopa de repollos



Prep.: 5 mn.

Utilización del horno: 32 mn.

Reposo: 3 mn.

Para 4 personas

Ingredientes:

1 repollo fresco

2 cebollas frescas

200 gr. de panceta cortada en daditos

50 gr. de manteca

1 rama de estragón o 2 hojas de laurel

sal gruesa, pimienta en grano

Cortar el repollo en trozos; se lo puede hervir o no 3 minutos en agua hirviendo salada. Cortar en finas tiritas, conservar en colador. Si el repollo no ha sido hervido, ponerlo con dos vasos de agua en una fuente honda, cubrir, cocer 3 minutos a máxima potencia (el gusto del repollo se reforzará), escurrir.

Poner los trozos de panceta en una fuente ondulada, no tápar, cocer 3 mn. a máxima potencia, reservar.

Fundir la manteca en la fuente de servicio 1 mn a máxima potencia, agregar la hierba aromática elegida, el repollo, las cebollas cortadas en rodajas finas, la sal,

medio litro de agua. Cocer tapado 10 mn. a potencia mediana, agregar la panceta, la pimienta y otro medio litro de agua; cocer 5 mn. a máxima potencia, dejar en reposo, servir.

Se pueden agregar las cebollas crudas sólo al fin de la cocción, y adornar la sopera con croûtons de pan dorado.



El corte del repollo.



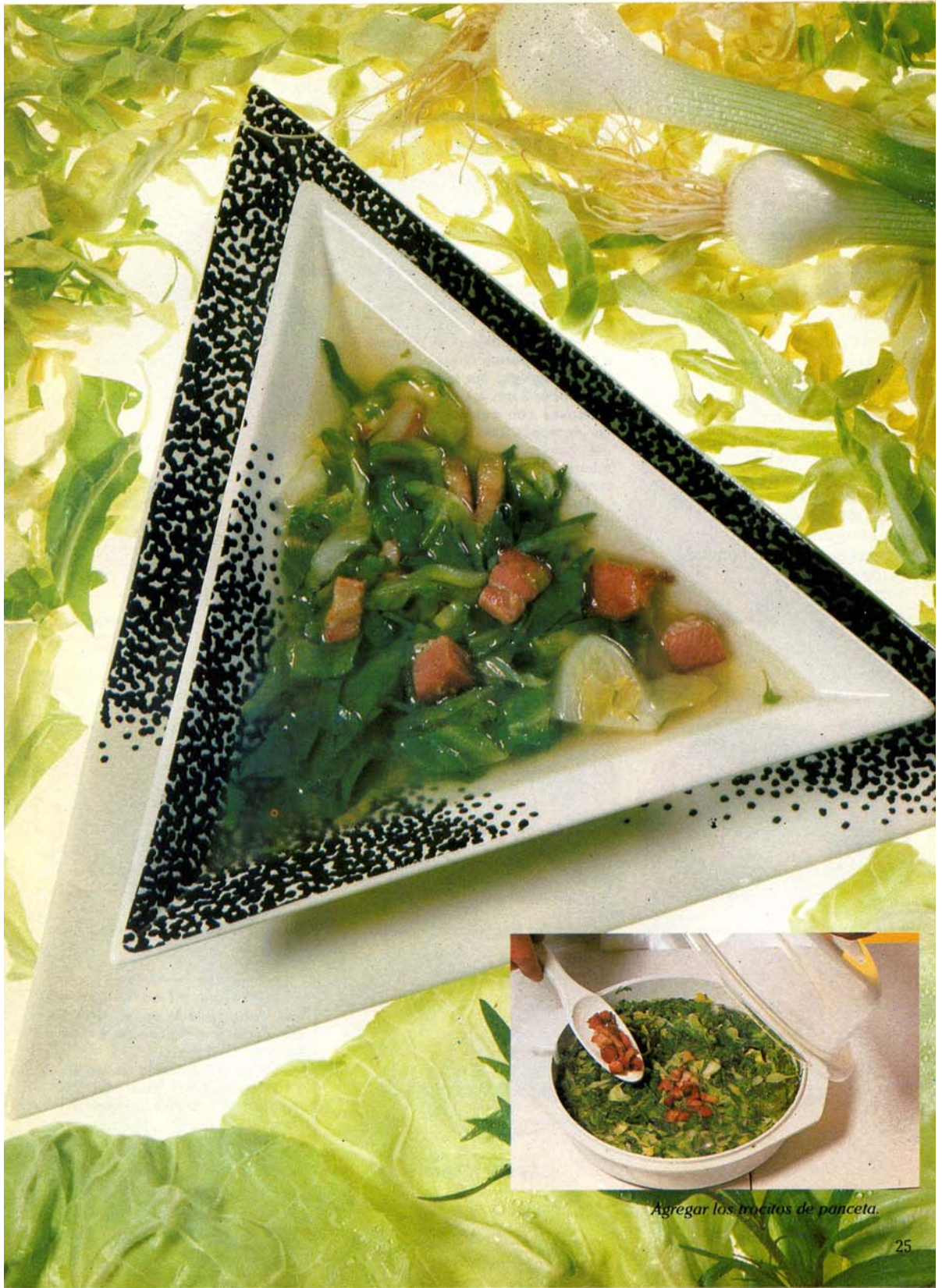
Agregar dos vasos de agua.



El repollo hervido.



La manteca derretida en la sopera.



Agregar los trocitos de panceta.

Sopa de legumbres minuta



Prep.: 10 mn.
Utilización del horno: 15 mn.
Reposo: 2 mn.
Para 4 personas

Ingredientes:

100 gr. de zanahorias
100 gr. de blanco de puerro
100 gr. de apio-nabo
100 gr. de calabacines
(zapallitos largos) sin pelar
50 gr. de espinacas
75 gr. de manteca
sal, pimienta
hierbas del jardín a voluntad
1 l. de agua

Cortar las legumbres en juliana muy fina (preferentemente a máquina para obtener mayor regularidad).

Fundir la manteca 20 segundos a máxima potencia en una fuente honda, agregar las legumbres, tapar, cocer 3 mn. a potencia media. Remover con cuidado, tapar, cocer de nuevo 3 mn. a potencia media. Agregar el agua, la sal, la pimienta. Tapar. Cocer 8 mn. a potencia máxima.

Dejar que repose 2 mn., agregar las hierbas cortadas, servir.



Selección de legumbres.



Cortar las legumbres en juliana.



Las legumbres antes de la cocción.



Las legumbres después de la cocción a la manteca.



Agregar el agua.

Esta sopa, al no contener feculentos, puede acompañarse con pequeños *croûtons* de pan fritos a la manteca.

Todas las mezclas de legumbres son válidas, basta con respetar el peso total y la finura del corte.



Sopa de pescado al curry



Prep.: 5 mn.
Utilización del horno: 14 mn.
Reposo: 2 mn.
Para 4 personas

Ingredientes:

2 rodajas de congrio
2 filetes de lisa
2 tomates
1 manzana verde
2 yogurts
1 gran cucharada de curry o más según los gustos
1 trocito de gengibre
1 dl. de crema fresca
sal, pimienta

Pinchar los tomates con un alfiler, cocer 1 minuto a máxima potencia, pelarlos.

Juntar en un recipiente adaptado para la cocción en micro-ondas: el congrio cortado en trozos y sin piel, la manzana verde pelada y cortada en daditos, medio litro de agua. Salar, tapar, cocer 10 mn. a máxima potencia.

Batir, pasar por el tamiz, verter en la sopera, agregar la crema fresca, el polvo de curry, 1/2 cucharada de café de jengibre rallado, los filetes de liza cortados en bastoncillos, pimientar. Cubrir, cocer 2 mn. a máxima potencia.

Agregar los yogurts, controlar o rectificar la condimentación, servir.

Se pueden agregar dos bananas cortadas en rodajas gruesas, cocidas a cubierto con un trozo de manteca, 2 mn. máxima potencia. Se servirá acompañando con pasas de uvas y castañas de cajá.



Congrio, tomates y manzana listos para la cocción.



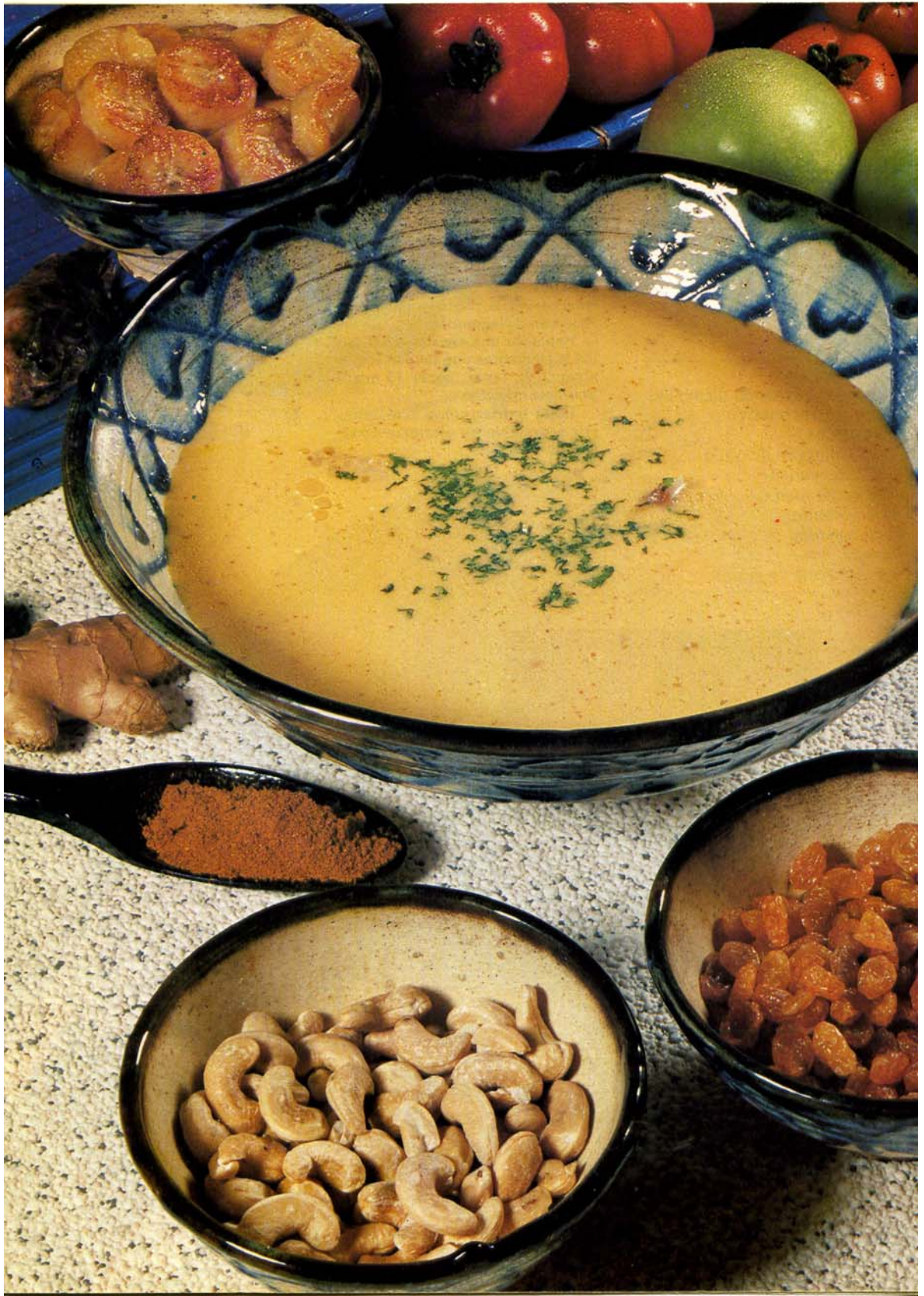
Cortar los filetes en bastoncillos.



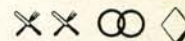
Guarniciones para agregar.



Añadir los yogurts.



Alcauciles al aceite



Prep.: 3 mn.
Utilización del horno: 15 mn.
Reposo: 1 mn.
Para 6 personas

Ingredientes:

12 fondos frescos de alcauciles
(frescos, en conserva o
congelados)
1/2 l. de aceite de oliva
1/3 l. de vinagre
1 ramo de hierbas
seleccionadas
1 cucharadita de granos de
hinojo
sal, pimienta en grano

Los alcauciles deben ser blanqueados; si se trata de alcauciles frescos ver la página referente a "cocción de legumbres".

Poner en una ensaladera todos los ingredientes con los fondos de alcauciles, tapar, cocer 15 mn. a potencia máxima.

Dejar enfriar como está, escurrir solamente en el momento de servir.

Según este método pueden prepararse toda clase de legumbres: champiñones, coliflor, zapallitos, calabacines, apio. Basta con adaptar el tiempo de cocción para que no se ablande demasiado.



Los ingredientes.



Caponata



Prep.: 10 mn
Utilización de una fuente
tostadora
Utilización del horno: 15 mn.
Para 6 personas

Ingredientes:

3 berenjenas
3 cebollas
3 tomates
200 gr. de blanco de apio,
cabos
100 gr. de aceitunas verdes
100 gr. de aceitunas negras
1 cucharadita de azúcar
1 cucharada sopera de vinagre
1 vaso de aceite de oliva
sal, pimienta, hierbas

Calentar la bandeja tostadora 5 mn., agregar el aceite, las berenjenas cortadas en trozos, las cebollas. No tapar; cocer 2 mn. a máxima potencia. Agregar los tomates pelados y sin semillas, el apio, las aceitunas. Tapar, cocer 3 mn. a máxima potencia.

Cortar las hierbas. Diluir el azúcar y el vinagre, agregar a la mezcla con las hierbas. Sazonar. Tapar, cocer 10 mn. a media potencia. Dejar que se enfríe.

Se pueden variar las proporciones de las legumbres que componen esta receta, muy agradable para servir fresca en verano



Berenjenas y cebollas en la bandeja tostadora.



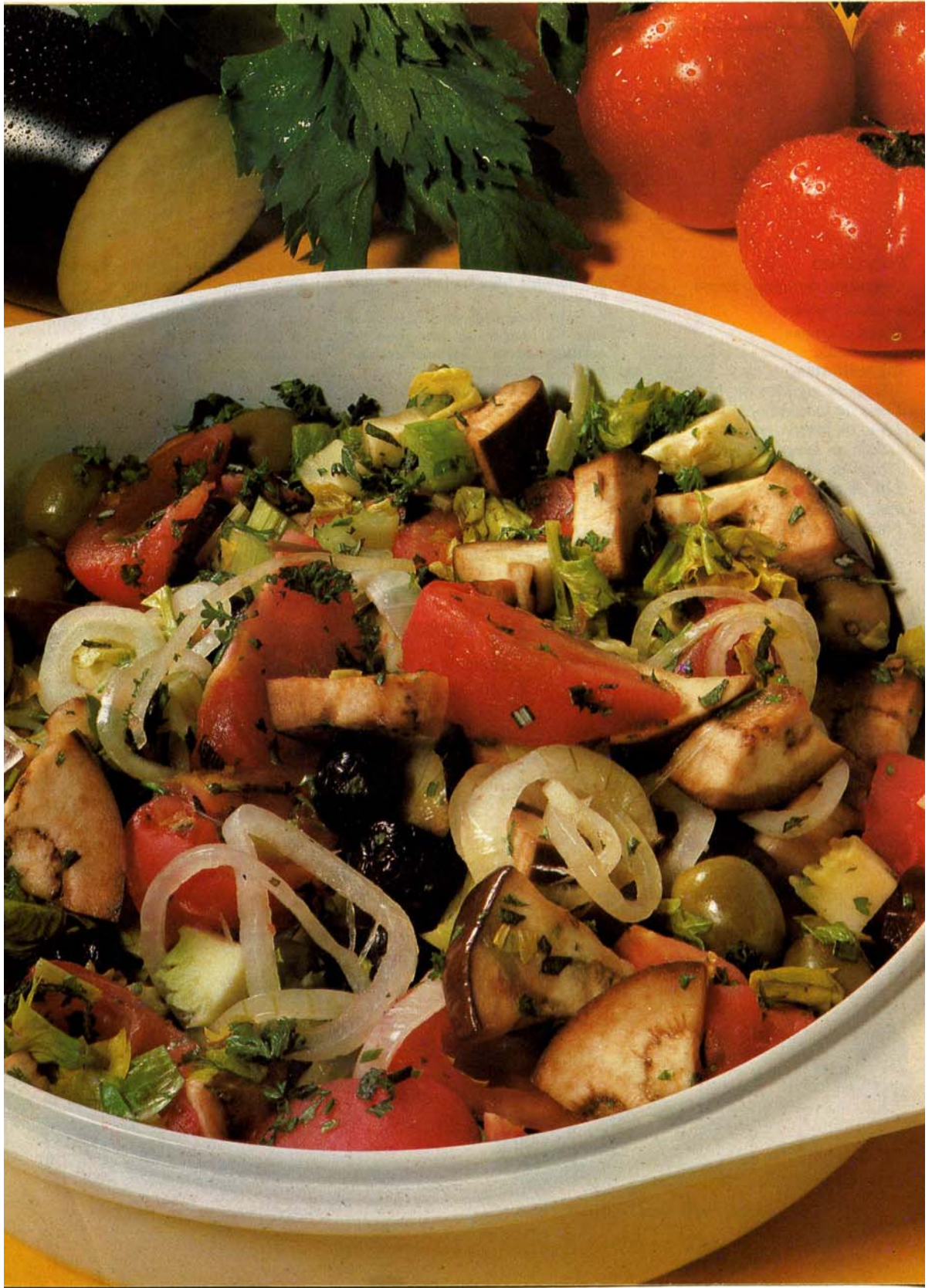
Agregar el resto de las guarniciones.



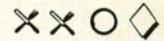
Verter la mezcla azúcar-vinagre.



Cubrir dejando una abertura.



Terrina de hígados de ave



Prep.: 10 mn
Utilización del horno: 12 mn.
Reposo: 1 noche.
Para 4 personas

Ingredientes:
500 gr. de hígados de aves
1 feta de jamón cocido
1 feta de jamón crudo
150 gr. de lomo de cerdo
100 gr. de tocino
2 dl. de vino Madera
nuez moscada, sal, pimienta
1 trozo de redaño

El día anterior, poner a marinar los hígados bien bañados en vino Madera.

Batir (cortados en trocitos) en una batidora los jamones, el cerdo, el tocino. Sazonar este relleno.

Poner el redaño en el fondo de la terrina, de modo que salga por los bordes.

Alternar una capa de relleno, una capa de hígados, terminar por la de relleno. Cerrar el redaño sobre la terrina.

Cubrir con papel celofán perforado y dejar cocer 12 mn. a media potencia. Dejar que repose 3 mn. y verificar la cocción pinchando con

una aguja: el jugo debe ser rosado pero sin rastros de sangre.

Dejar que se entibie y apisonar con un objeto pesado durante varias horas.

Cubrir con papel de aluminio y conservar en frío.

Redaño es la prolongación del peritoneo, que cubre por delante los intestinos. El redaño de cerdo sirve como envoltura de salchichas y otros embutidos. Es más usual en el Uruguay que en la Argentina.



Limpiar los hígados antes de marinar.



Cortar las carnes para luego batirlas.



Llenar la terrina.



Cubrir la terrina.

Precio del
ejemplar ★ 24.000

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA ³ Y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS



PANECILLOS DE ESPINACAS, FLANES DE BERENJENA,
TARTA DE PUERROS, TERRINA DE
FOIE GRAS.

EDITORIAL GENESIS
EG
S.R.L.

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA ³

Y MICRO-ONDAS




RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

CONTENIDO

	Pág.
Terrina de Foie Gras	36
Terrina liviana de salmón	38
Camembert en nido de manzana	40
Escalope de Foie Gras caliente al repollo	42
Panecillos de espinacas	44
Caracoles a la Forestière	46
Tarta de puerros	48
Flanes de berenjenas	50

Significado de los símbolos que acompañan a las recetas

Recetas

-  elemental
-  fácil
-  difícil

Recetas

-  barata
-  razonable
-  cara
-  preparación anterior

© OPEASI S.A. - Haldenstrasse No. 11 CH - 6006 - Lucerna - Suiza

© EDITORIAL GENESIS S.R.L. - San Juan 1981 - Piso 7 - Of. C - Buenos Aires - Argentina

Distribución en Capital Federal y Gran Buenos Aires: VACCARO, SANCHEZ y Cía. S.A.
Moreno 794 - Piso 9 - Capital - En el interior del país: D.G.P. - Alvarado 2118 - Capital

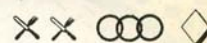
IMPRESION: SOCIEDAD IMPRESORA AMERICANA S.A.I.C. - Lavardén 153/57 - Capital

IMPRESO EN JUNIO DE 1991



Llámanse terrinas (terrines) a las pequeñas vasijas o cuencos de barro cocido. Por extensión reciben el mismo nombre las comidas que se preparan en ellas.

Terrina de Foie Gras*



Prep.: 5 mn
Utilización del horno: 10 mn.
Reposo: 48 hs.
Para 6 personas

Ingredientes:

1 hígado de pato de 500 gr.
1 cucharada sopera de armagnac
1/2 cuchara de café de azúcar
nuez moscada
sal, pimienta

***Foie gras:** hígado de ganso (o de pato) en aves especialmente cebadas. Es muy poco usual en la Argentina.

El día anterior empapar el hígado durante 30 mn. en agua fría salada. Escurrir, enjuagar, quitarle los nervios con cuidado sin temer abrirlos para estar seguros de que no quedan hilillos sanguinolentos.

Mezclar con el azúcar, la sal, la pimienta y una raspadura de nuez moscada. Espolvorear el hígado por todos lados, ponerlo en un bol y rociarlo con el armagnac. Cubrir con papel celofán y dejar que repose toda la noche en la heladera.

Al día siguiente, apisonar el hígado en un recipiente de porcelana, tapar y cocer 10 minutos a potencia mínima. Esperar 5 mn. y verificar la cocción pinchándola con una aguja metálica. Al poner la aguja contra su mejilla, debe sentir una sensación de calor.

Cubrir con papel aluminio oprimiendo levemente. Dejar en la heladera 48 horas antes de consumir.

Evitar los recipientes (terrinas) de barro, que a la larga conservan un gusto perjudicial para los hígados.

Se puede reemplazar el armagnac por jerez o por oporoto.

Es clásico ofrecer con el foie gras pan de miga tostado, pero el resultado es mucho más satisfactorio con un buen pan casero, también tostado.



Empapar el hígado.



Quitar los nervios.



Verter el armagnac.



Apisonar el hígado crudo en la terrina de cocción.



Verificar la cocción.



Cubrir con papel aluminio.



Los tiempos de cocción son según el gusto de cada uno. Hoy, los aficionados de los hígados muy rosados son numerosos. De todos modos, la utilización de la nuez moscada en esta receta es no solamente un aporte en gusto, sino también un medio para conservar este color.

Es agradable acompañar este tipo de terrina con una ensalada verde bien sazonada.

Terrina liviana de salmón



Prep.: 10 mn
Utilización del horno: 14 mn.
Reposo: 1 noche
Para 8 o 10 personas

Ingredientes:

1 salmón de 1,200 kg. o una trucha salmonada
400 gr. de filetes de pescadilla
3 claras de huevo
1/3 l. de crema fresca
1 ramita de eneldo
sal, pimienta
30 gr. de manteca

Poner al frío los filetes de pescadilla y la crema fresca.

Cortar el salmón en rodajas gruesas; ponerlo en una fuente enmantecada con pincel. Tapar, cocer 5 mn. máxima potencia. Escurrir.

Batir los filetes de pescadilla con las claras de huevos, poner al frío 10 mn. Agregar la crema fresca, el eneldo cortado. Sazonar. Batir otra vez brevemente. "Deshojar" el salmón y mezclar delicadamente con la preparación precedente.

Llenar una tortera de vidrio muy enmantecada. Tapar. Cocer 8 mn. a media potencia. Dejar que repose 4 mn. y verificar la cocción apoyando el dedo en el centro de la terrina. Se debe encontrar una ligera resistencia.

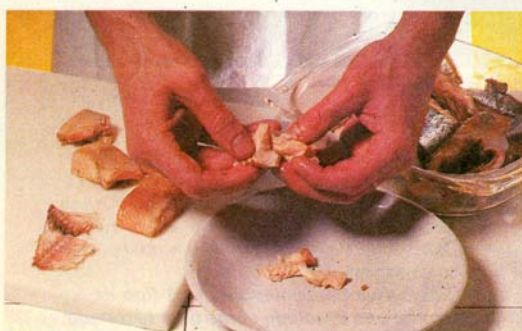
Si es necesario, cocer de nuevo por fracciones de 2 mn.



Cortando el salmón.



Agregar el eneldo y la *mousse* de pescadilla.



"Deshojar" el salmón.



Llenar la tortera enmantecada.



Hay que evitar los filetes de pescadilla en paquetes pues contienen mucha agua.

Se puede reemplazar el eneldo por cualquier otro tipo de hierbas: estragón, cebollines, perejil, etc... O no usarlas, reservándose el derecho de aromatizar con las salsas que acompañan (ver rúbrica "salsas").

El salmón puede ser reemplazado por otro pescado de su elección, y se pueden utilizar filetes crudos en lugar de precocidos. En este caso habrá que aumentar el tiempo de cocción a 12 minutos a media potencia.

Todas las terrinas de pescado se hacen según estas bases.

Camembert en nido de manzana



Prep.: 5 mn
Utilización del horno: 5 mn.
Reposo: 2 mn.
Para 2 personas

Ingredientes:

1/2 camembert
2 manzanas
1 cucharada sopera de crema fresca espesa
30 gr. de gruyère rayado
algunas briznas de cebollines
15 gr. de manteca
pimienta

Pelar las manzanas, ahuecarlas para vaciarlas, sacar las pepitas. Colocar las manzanas en una pequeña fuente enmantecada. Tapar, cocer 2 minutos a mediana potencia.

Quitar la cáscara del camembert, aplastarlo con la crema fresca, pimentar.

Disponer cada manzana en un plato. Enmantecar con pincel el exterior de las frutas. Llenar el centro con la mezcla de camembert.

Tapar, cocer dos minutos a máxima potencia. Agregar sobre cada manzana una pizca de gruyère rallado. Cocinar sin tapar 30 segundos.

Adornar con los cebollines recortados. Servir.

Es muy agradable hacer en un micro-ondas preparaciones de queso. Sólo se recomienda prestar mucha atención al tiempo de cocción de los quesos de texturas cocidas, pues se convierten muy fácilmente en "hilos".

Se puede hacer lo mismo con pequeños bollos ahuecados, o con tomates variando las mezclas de quesos.

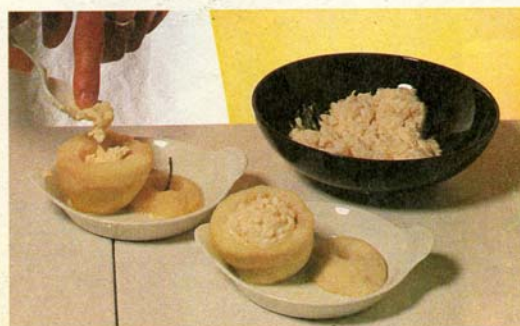
No vacilar en usar quesos fuertes, tipo Roquefort.



Vaciar las manzanas.



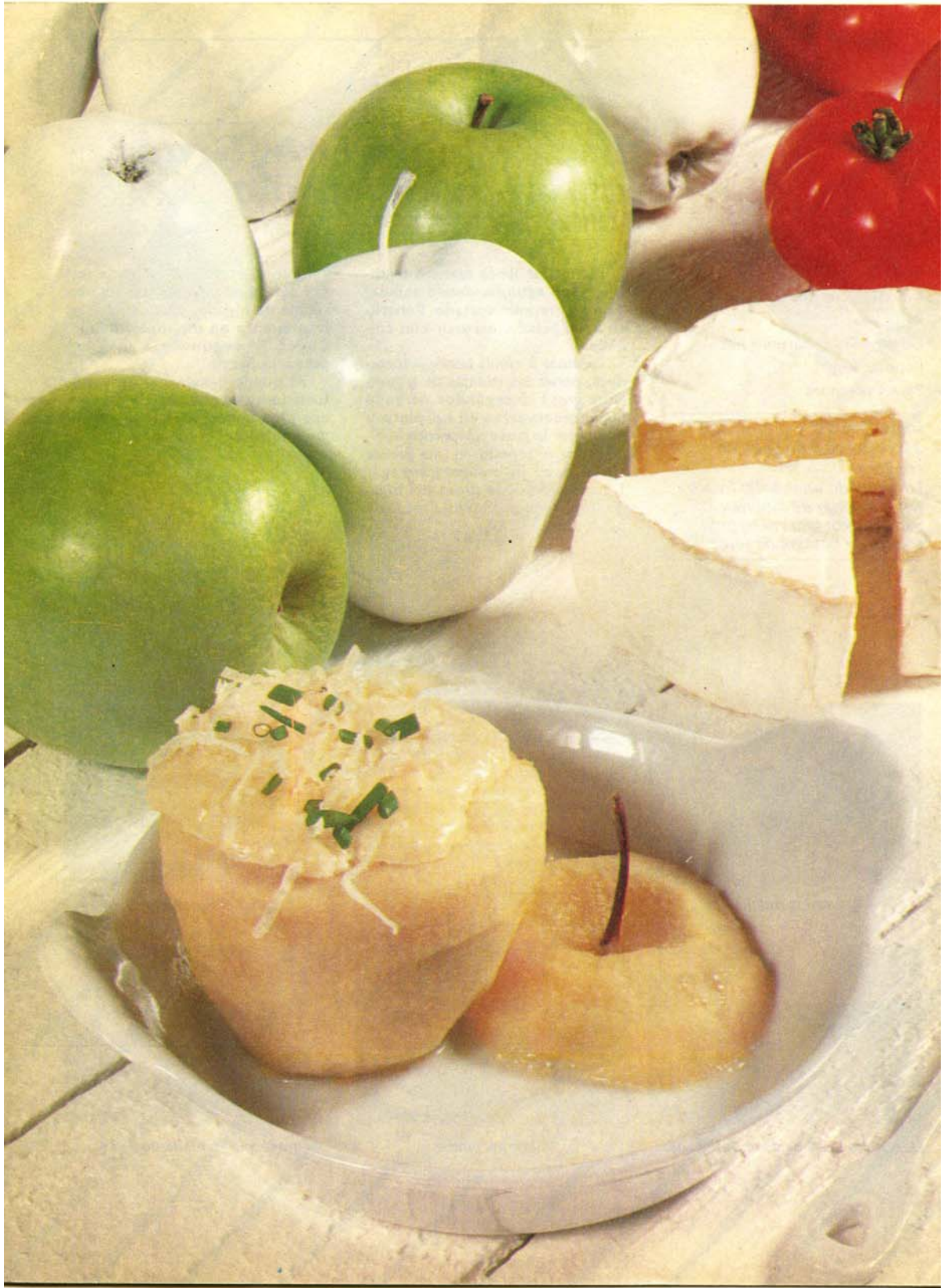
Mezclar el camembert y la crema. La mezcla no debe quedar muy líquida.



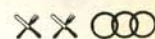
Llenar las manzanas.



Algunas sugerencias.



Escalope de *Foie Gras* caliente al repollo



Prep.: 10 mn
Utilización de una bandeja tostadora.
Utilización del horno: 8 mn.
Reposo: 1 m.
Para 4 personas

Ingredientes:

2 rodajas de *foie gras* de pato, crudas.
La mitad de un repollo fresco.
Sal, pimienta de molinete.
Facultativo: una cucharada sopera de vinagre de jerez.

Blanquear de la manera tradicional, en agua hirviendo salada, 2 mn., el repollo cortado. Ponerlo en agua helada, escurrir con cuidado.

Calentar 3 mn. la bandeja tostadora, poner las rodajas de hígado (*foie gras*) 5 segundos de cada lado; reservarlas en un plato y recuperar la grasa desprendida.

Poner el repollo en una fuente ancha, salar ligeramente, agregar 1 cucharada de la grasa del hígado, tapar, cocer 5 mn. a máxima potencia.

Disponer en cada plato la mitad del repollo, poner encima una rodaja de hígado, y una vuelta de la pimienta en molinete. Tapar. Cocer 20 segundos a máxima potencia. Servir.

Se puede desglacear la fuente tostadora con el vinagre y agregar ese jugo sobre la rodaja de *foie gras* antes de servir.



Cortar las rodajas.

Si se carece de bandeja tostadora, pasar las rodajas de foie gras por un sartén con revestimiento antiadhesivo, muy calentado sin materias grasas. Es preferible realizar esta receta con hígado de pato que con hígado de ganso.



Ecurrir el repollo hervido.



Dar vuelta las rodajas de *foie gras*.



Cubrir los platos.



Desglacear la fuente tostadora.



Panecillos de espinacas

XXXO

Prep.: 10 mn
Utilización del horno: 4 mn.
Reposo: 1 m.
Para 2 personas

Ingredientes:

2 pequeños panes redondos
500 gr. de espinacas
5 cl. de crema fresca
30 gr. de roquefort
8 nueces peladas
50 gr. de manteca
sal, pimienta

Quitar los cabos de las espinacas, disponerlas en una fuente con manteca. Salar, tapar, cocer 3 mn. a máxima potencia. Escurrir con cuidado conservando el líquido, que podrá ser utilizado en una salsa.

Cortar la parte superior de los panecillos, conservarlos, vaciarlos.

Mezclar las espinacas y la crema fresca, deshacer el roquefort y agregar las nueces en trocitos. Pimentar ligeramente.

Llenar los panes con la mezcla. Tapar, cocer 1 mn. a máxima potencia. Servir.



Disponer algunos trocitos de manteca.

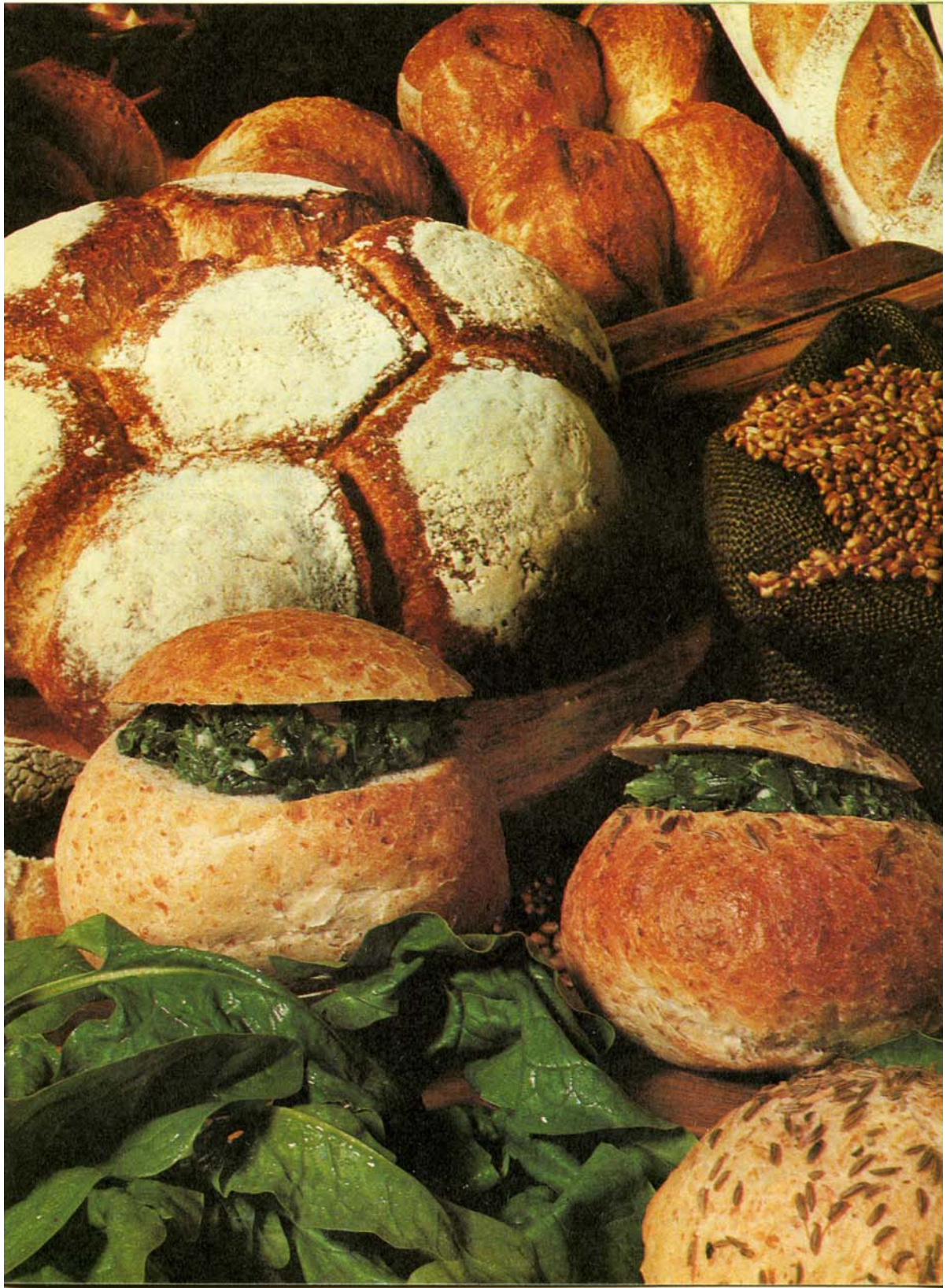


Preparar los panecillos.



Llenar los panecillos.

Es posible imaginar todo tipo de rellenos para estos pequeños panes, que son una entrada muy agradable. Por ejemplo: mezclar chicharrones con retos de espinacas, o también pimientos morrones cocidos mezclados con jamón crudo, etc...



Caracoles a la Forestière



Prep.: 5 mn
Utilización del horno: 11 mn.
Reposo: 1 mn.
Para 4 personas

Ingredientes:
3 docenas de caracoles
300 gr. de champiñones
seleccionados
1 echalote, 1 diente de ajo
1/2 vaso de vermut suave
100 gr. de manteca
sal, pimienta

Ecurrir los caracoles, ponerlos en un bol con el vermut. Tapar. Cocer 3 mn. a media potencia.

Cortar los champiñones parejamente, ponerlos en una fuente ancha con 50 gr. de manteca, el echalote picado, tapar, cocer 5 mn. a máxima potencia. Ecurrir los champiñones.

Poner la manteca restante en una fuente, cocer, 4 mn. a máxima potencia: la manteca debe quedar color avellana, pero el tiempo de cocción varía según la calidad de la misma.

Agregar los caracoles escurridos, los champiñones, el ajo molido, salar, pimientar. Tapar, cocer 1 mn. a máxima potencia. Agregar el perejil cortado muy fino. Servir.

*Se puede servir en cazuelitas individuales y agregar pequeños croûtons de pan tostado.
No utilizar caracoles demasiado grandes.*



Poner los caracoles en un bol con el vermut.



Agregar el ajo sobre los champiñones cocidos.



Agregar los ingredientes a la manteca avellanada.



Llenar las cazuelitas.



Tarta de puerros



Prep.: 10 mn
Utilización del horno: 15 mn.
Reposo: 2 mn.
Para 6 personas

Ingredientes:

300 gr. de masa salada
2 huevos grandes o 3 chicos
El mismo peso en leche
El mismo peso en crema fresca
50 gr. de gruyère rayado
300 gr. de blanco de puerros
50 gr. de manteca
sal, pimienta

Cortar los puerros en finos redondeles, ponerlos en una ensaladera con 25 gr. de manteca, 1 cucharada sopera de agua. Salar, tapar, cocer 5 mn. a máxima potencia. Poner a escurrir.

Enmantecar con pincel un molde para tartas adaptado a la cocción del horno micro-ondas, poner la masa como fondo. Recubrir con papel sulfurizado y poner encima un plato que sirva como peso. Cocer 5 mn. a máxima potencia, dejar reposar 3 mn. Quitar el plato y el papel.

Batir los huevos, la crema y la leche, sazonar.

Disponer los puerros en el fondo de la tarta, verter encima la mezcla, no tapar, cocer 5 mn. a media potencia. Dejar que repose y servir. Si es necesario, prolongar la cocción por fracciones de un minuto.



Agregar una cucharada de agua a los puerros antes de cocerlos.



Colocar un redondel de papel y un plato.



Agregar los puerros cocidos en el molde lleno precocido.



Añadir la crema.



Dejar en reposo al sacarla del horno.

Este tipo de tarta caliente puede hacerse con cebollas, pequeños trozos de tocino, mariscos (preferentemente secos), pimientos morrones y también solamente de queso.

Es una clase de entrada siempre muy apreciada. Es preferible realizar la última cocción a último momento, antes que recalentar la tarta ya lista.

La masa puede pasarse 2 mn. por el grill del horno para colorearla.



Flanes de berenjena

××○

Prep.: 5 mn
Utilización del horno: 15 mn.
Reposo: 1 mn.
Para 4 personas

Ingredientes:

1 berenjena
1 hoja de laurel
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de manteca
2 huevos + una clara
5 cl. de crema fresca
1 cucharada chica de maicena.
sal, pimienta

Pelar la berenjena, sacar las semillas, cortar en trocitos, poner en un bol con el aceite y el laurel. Tapar, cocer 5 mn. a máxima potencia.

Escurrir cuidadosamente la berenjena, secarla con papel de uso doméstico (toallitas).

Mezclar la berenjena con los huevos, la maicena y la crema. Salar, pimentar.

Enmantecar con pincel cuatro cazuelitas, repartir la mezcla, tapar con papel celofán. Pinchar el papel y cocer 5 mn. a mínima potencia. Dejar que repose 2 mn. y verificar la cocción tocando el

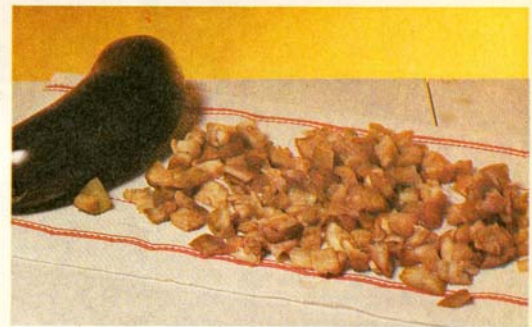
centro de una cazuela. Se debe sentir una ligera resistencia. Si no es así, prolongar la cocción de minuto en minuto, siempre a mínima potencia.

Todo tipo de rellenos pueden ser utilizados para estos flanes, cuyos aromas pueden variar al infinito.

Una recomendación: asegurarse de que el relleno elegido esté perfectamente seco antes de batirlo con el resto de los ingredientes.



La berenjena lista para la cocción con el aceite y el laurel.



Escurrir la berenjena sobre papel doméstico (toallitas).



Todos los ingredientes batidos.



Control de la coción.

Precio del
ejemplar ★ 24.000

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA **4** Y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS



HUEVOS AL PLATO CON PANCETA, MARISCOS A LA
MARINERA, BROCHETTES DE
CRUSTACEOS.

EDITORIAL GENESIS
EG
S.R.L.

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA 4

y MICRO-ONDAS




RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

CONTENIDO

	Pág.
Huevos al plato con panceta	52
Huevos revueltos con champiñones	54
Huevos en cocotte en nido de legumbres	56
Omelette de ranas	58
Mariscos a la marinera	60
Coquilles St-Jacques aux poix gourmands	62
Brochettes de crustáceos	64
Lenguado al champiñón	66

Significado de los símbolos
que acompañan a las recetas

Recetas

-  elemental
-  fácil
-  difícil

Recetas

-  barata
-  razonable
-  cara
-  preparación anterior

© OPEASI S.A. - Haldenstrasse No. 11 CH - 6006 - Lucerna - Suiza

© EDITORIAL GENESIS S.R.L. - San Juan 1981 - Piso 7 - Of. C - Buenos Aires - Argentina

Distribución en Capital Federal y Gran Buenos Aires: VACCARO, SANCHEZ y Cía. S.A.
Moreno 794 - Piso 9 - Capital - En el interior del país: D.G.P. - Alvarado 2118 - Capital

IMPRESION: SOCIEDAD IMPRESORA AMERICANA S.A.I.C. - Lavardén 153/57 - Capital

IMPRESO EN JUNIO DE 1991



Huevos al plato con panceta



Prep.: 3 mn
Utilización de una bandeja dentada para asar (grill).
Utilización del horno: 1 mn.
Reposo: 30 seg..
Para 1 persona

Ingredientes:

2 huevos
2 lonchas de panceta
5 gr. de manteca
sal, pimienta

Poner las dos lonchas de panceta en el grill, cubrir con una hoja de papel doméstico, cocer sin otra cobertura 30 seg. a máxima potencia.

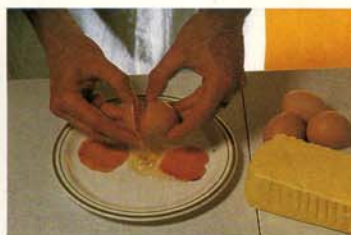
Usar un plato de servicio, enmantecarlo con pincel. Calentar 5 seg. en el horno a máxima potencia. Poner a cada lado del plato una loncha de panceta; en el medio quebrar los huevos reservando las yemas. Salar ligeramente, tapar, cocer 30 seg. a máxima potencia.

Agregar las yemas, pincharlas dos veces cada una con la punta de una aguja, cocer 5 seg. Pimentar. Servir.

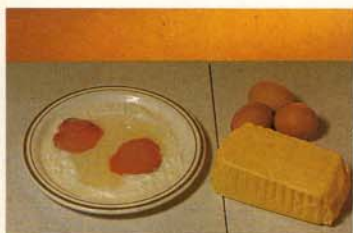
Este último tiempo de cocción de las yemas será según el gusto de cada uno. A los 5 seg. se obtienen yemas calientes pero totalmente líquidas.



Recubrir con las toallitas de papel.



Agregar las claras de huevo.



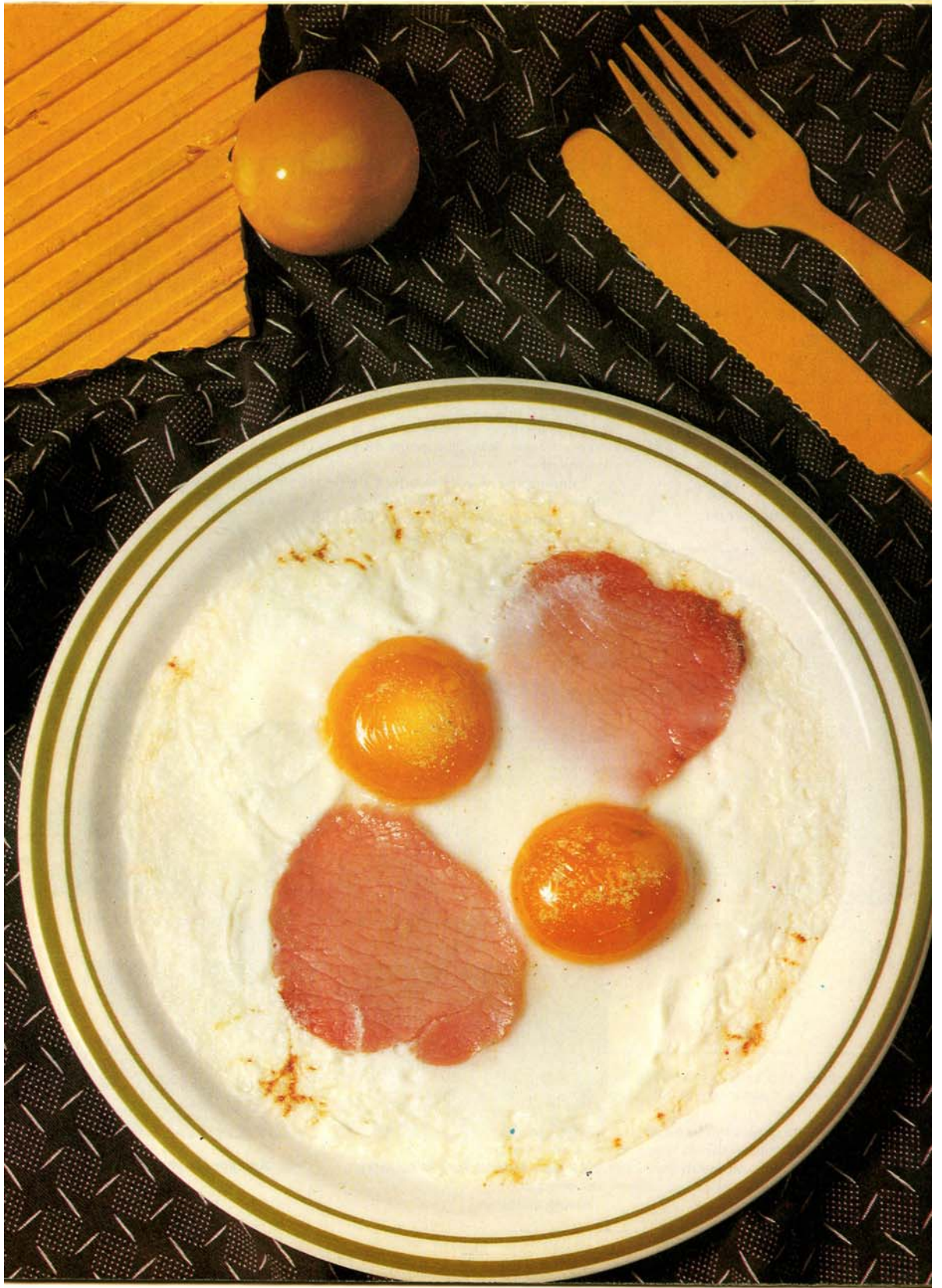
Las claras cocidas.



Pinchar las yemas.

Los huevos al plato son una de las cosas más difíciles de lograr con perfección. La ventaja de este método es que le permite separar la cocción de las claras de la de las yemas, lo que las hace adecuadas a distintos gustos.

Se pueden considerar diferentes acompañamientos para los huevos al plato, desde arroz hasta rodajas de trufas.



Huevos revueltos con champiñones



Prep.: 5 mn
Utilización del horno: 3 mn
Reposo: 1 mn
Para 4 personas

Ingredientes:

200 gr. de champiñones
6 a 7 huevos + 2 yemas
5 cl. de crema fresca
30 gr. de manteca
sal, pimienta
Facultativo: 1 cebolla de verdeo

Cortar muy finamente (picar) los champiñones crudos, ponerlos en un bol con un poco de sal. Tapar. Cocer 2 mn. a máxima potencia. Escurrir cuidadosamente conservando el líquido de cocción, que podrá servir para aromatizar una salsa o una sopa.

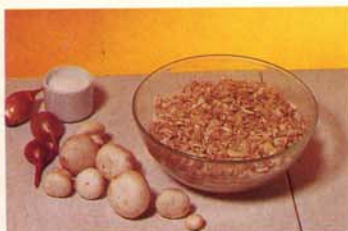
Batir los huevos enteros con la crema fresca. Salar, pimientar muy levemente.

Enmantecar una ensaladera de vidrio. Volcar los huevos batidos y los champiñones. No tapar. Cocer 30 segundos a máxima potencia.

Batir enérgicamente. Tapar y cocer de 20 a 30 segundos según la consistencia que se prefiera.

Agregar las yemas crudas, batir el conjunto, rectificar la condimentación. Servir.

Si se quiere, puede agregarse una cebollita de verdeo que se cuece al mismo tiempo que los champiñones. La cebollita tiene la propiedad de reforzar el gusto de los champiñones, cualesquiera que sean.



Los champiñones picados.



Escurrir los champiñones cocidos en un colador.



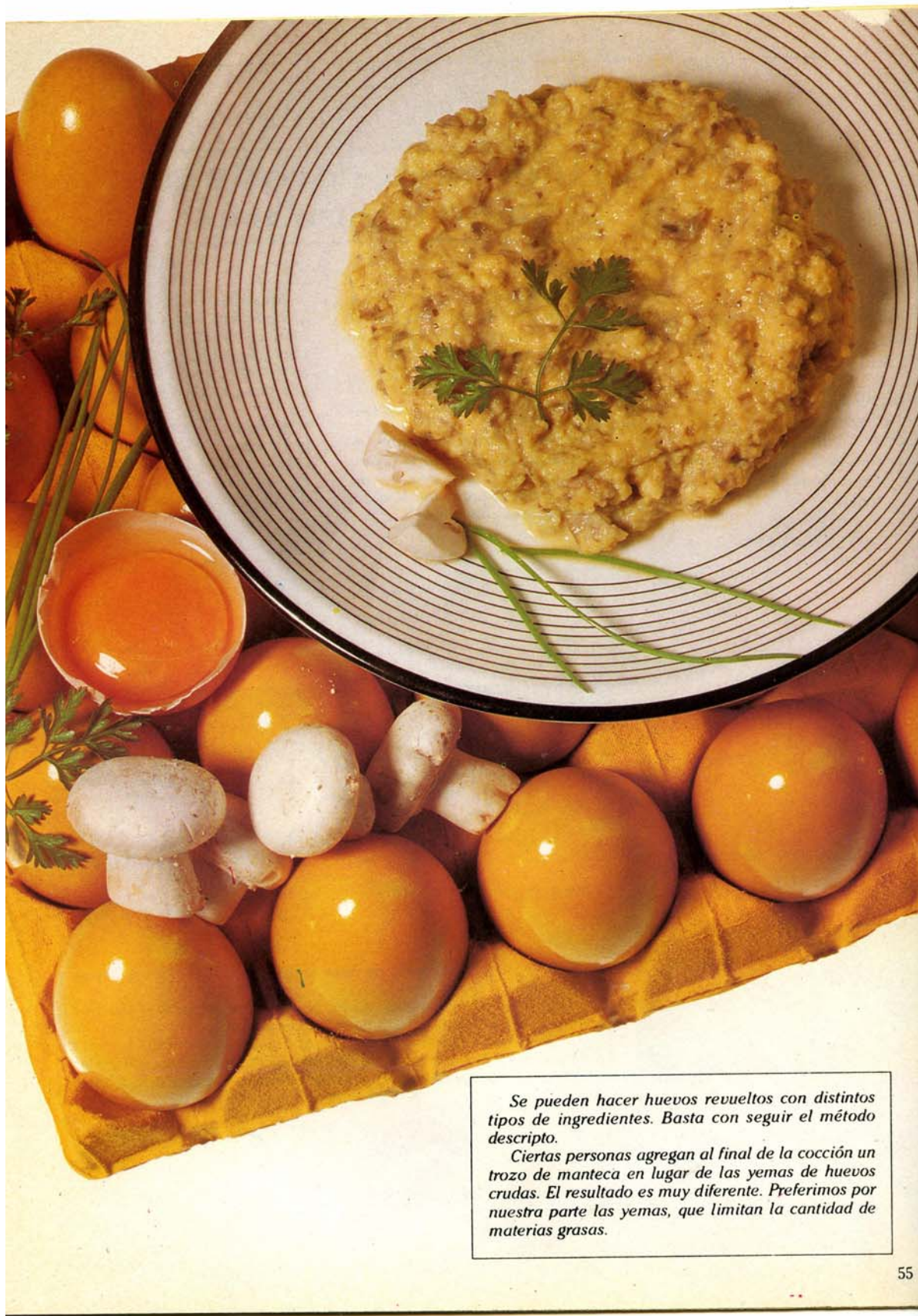
Batir los huevos con la crema.



La mezcla lista para la cocción.



Agregar las yemas crudas.



Se pueden hacer huevos revueltos con distintos tipos de ingredientes. Basta con seguir el método descripto.

Ciertas personas agregan al final de la cocción un trozo de manteca en lugar de las yemas de huevos crudas. El resultado es muy diferente. Preferimos por nuestra parte las yemas, que limitan la cantidad de materias grasas.

Huevos en cocotte en nido de legumbres



Prep.: 5 mn
Utilización del horno: 6 mn.
Reposo: 1 mn.
Para 4 personas

Ingredientes:

1 zanahoria
50 gr. de blanco de puerro
1 Calabacín (zapallito largo)
2 champiñones grandes
4 huevos
30 gr. de manteca
2 dl. de crema fresca
sal, pimienta

Pelar el calabacín dejando un buen espesor adherido a la piel; ésta será la parte utilizada. Cortar todas las legumbres en fina juliana, preferiblemente a máquina.

Enmantecar con pincel cuatro cazuelitas de vidrio o de porcelana.

Poner la manteca restante en una ensaladera. Agregar la juliana de legumbres. Tapar, cocer 3 minutos a media potencia. Mezclar las legumbres con cuidado.

Repartir la manteca restante en una pequeña ensaladera. Salar, pimientar, tapar y cocer a mínima potencia durante 3 mn. (el tiempo de cocción puede prolongarse según los gustos de cada uno). Servir.

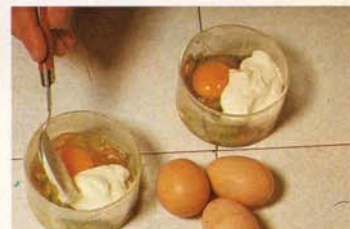
Dividir en cuatro partes iguales, disponer en forma de nido en las cazuelitas. Romper un huevo en cada una. Pinchar la yema en dos lugares con una aguja.



Cortar las legumbres.



Pinchar el huevo con una aguja.



Agregar la crema fresca sobre el huevo.

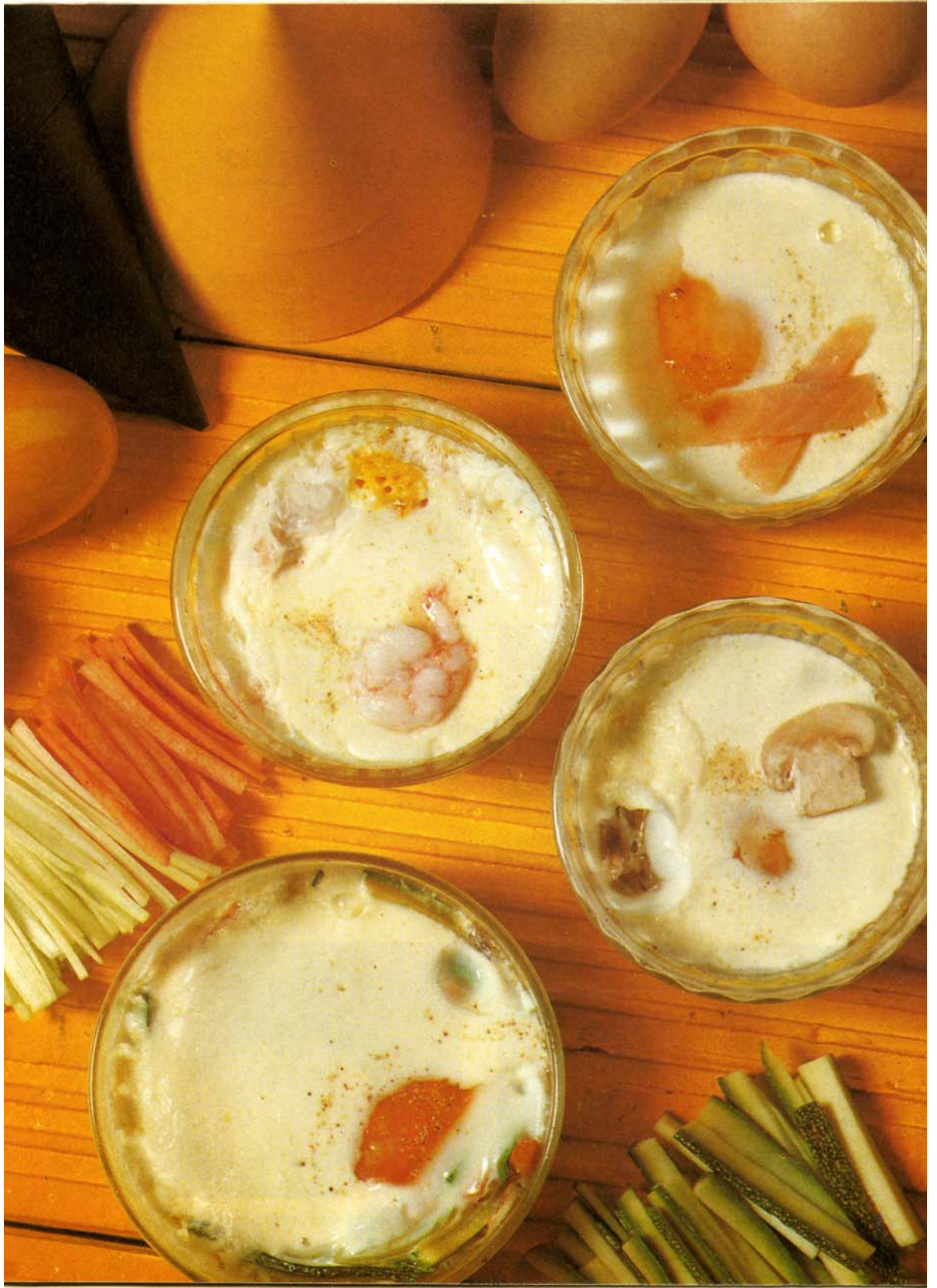


Una selección de otras posibilidades.

Este tipo de preparación permite realizar entradas poco costosas y muy variadas.

Algunas ideas sin cocción previa: bastoncillos de salmón ahumado, esturión, salmón, trucha, camarones descortezados.

Otras de cocción previa: selección de champiñones cortados en daditos y cocidos 2 mn. a la manteca en el microondas, pimientos coloreados o verdes en trocitos al aceite, hojas de acedera fundidas a la manteca, etc.



Omelette de ranas



Prep.: 5 mn

Utilización del horno: 3 mn. 30 seg

Reposo: 1 mn.

Para 4 personas

Ingredientes:

24 ranas

75 gr de manteca

1 echalote

2 ramitas de perejil

6 a 8 huevos según su tamaño

1 cucharada sopera de crema fresca

sal, pimienta

Preparar las ranas. Calentar 2 mn. a máxima potencia en la fuente tostadora.

Poner la mitad de la manteca en la bandeja tostadora con las ranas, el echalote picado y el perejil picado. Cocer sin cubrir 2 mn. a máxima potencia.

Batir los huevos con crema, la sal y la pimienta.

Agregar la manteca restante sobre las ranas. Mezclar bien y verter de golpe sobre los huevos. Cocer sin tapar 1 mn. a media potencia. Llevar los huevos del borde al centro de la fuente. Cocer 1 mn. más a media potencia. Doblar la omelette y servir.



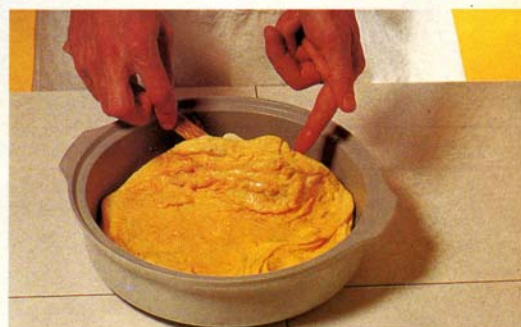
Las ranas en la fuente tostadora.



Verter los huevos batidos sobre las ranas.



Remover después de la primera cocción.



Cómo doblar la omelette.



Para mayor refinamiento, se puede, después de la primera cocción, quitar la piel de las ranas y ponerlas en los huevos batidos.

Todas las omelettes son muy fáciles de hacer siguiendo este procedimiento.

Sin embargo hay que prestar atención, para las omelettes de queso, a la calidad del queso elegido; algunos se convierten en "hilos" mucho más que otros en la cocción al micro-ondas.

Mariscos a la marinera



Prep.: 5 mn
Utilización del horno: 14 mn.
Reposo: 1 mn.
Para 4 personas

Ingredientes:

1 docena de ostras
500 gr. de mejillones
500 gr. de almejas
500 gr. de almendras
2 echalotes
1 vaso de vino blanco
100 gr. de manteca
2 yemas de huevo
pimienta en grano

Disponer en una ensaladera las almejas, los mejillones y las almendras, después de haberlas raspado y enjuagado. Agregar los echalotes picados, el vino blanco y la pimienta en granos. Tapar, cocer 4 mn. a máxima potencia. Dejar reposar 2 mn. Sacar la coquilla de cada marisco y conservar el agua.

Poner las ostras en una gran fuente y tapar. Cocer 3 mn. a máxima potencia. Abrirlas y dejarlas en sus coquillas.

Poner el agua de los mariscos en un bol bastante grande. No tapar y cocer 5 mn. a máxima potencia.

Durante este tiempo, ordenar de modo armonioso los mariscos en platos individuales.

Remover fuertemente el líquido con la manteca cortada en pequeños dados. Agregar las dos yemas de huevos. Repartir en los platos.

Pasar cada plato por el horno 30 seg. a máxima potencia.

Facultativo: servir con rebanadas de pan casero, tostadas.



Verter el vino sobre los mariscos listos para la cocción.



Cubrir las ostras.



Sacar los mariscos de sus coquillas.



La salsa terminada.



Siempre hay que prestar mucha atención a la fecha de expedición de los mariscos que se compran en supermercados. Basta para eso con verificar la etiqueta que obligatoriamente debe acompañarlos.

La elección de los mariscos responde al gusto y al presupuesto de cada uno. Es importante cocer juntos los mariscos del mismo tamaño. No vacilar en prever cocciones diferentes separadas. El recalentamiento de los platos al final evitará un eventual enfriamiento. Basta entonces con prolongar unos segundos este tiempo de recalentamiento.

*Se pueden agregar, juntos con las yemas de huevos, **fines herbes** picadas. **Fines herbes**: perejil, ciboulette (cebollines), perifollo, estragón.*

Coquilles St-Jacques aux poix gourmands



*Traducir este título sería como desvirtuar el plato. Digamos que para las típicas **Coquilles St-Jacques** francesas utilizaremos vieiras. Al abrirlas veremos que su contenido está compuesto de una carne blanca (llamada "nuez") y un apéndice rojo (llamado "coral"). Si no se consiguen vieiras, pueden prepararse con otros mariscos, pero no es lo mismo. **Poix gourmands** son esas chauchas pequeñas y muy tiernas que, en ciertos lugares, pueden pedirse por su nombre en francés.*

Prep.: 5 mn
Utilización de la bandeja
tostadora.
Utilización del horno: 15 mn.
Reposo: 1 mn.
Para 4 personas

Ingredientes:

8 a 12 vieiras según su tamaño
400 gr. de **poix gourmands**
(Chauchas pequeñas muy
tiernas)
1/2 pepino
50 gr. de manteca
sal, pimienta

Pelar el pepino, cortarlo en cubitos regulares, ponerlo en una pequeña ensaladera con 1/2 vaso de agua. Tapar. Cocer 3 mn. a máxima potencia. Reservar.

Limpiar las chauchas, colocarlas horizontalmente en un recipiente enmantecado al pincel. Agregar una cucharada sopera de agua. Tapar. Cocer 3 mn. a máxima potencia.

Separar las nueces de los corales. Dejar a éstos en espera. Enmantecar las nueces.

Calentar 5 mn. la bandeja tostadora a máxima potencia de cada lado.

Poner en la fuente de servicio: los cubitos de pepino en el medio, las chauchas alrededor en forma de estrellas, las nueces de las vieiras sobre las chauchas. Salar, pimientar. Dejar en espera.

Pinchar cada coral con tres alfilerazos. Disponerlos en un plato.

Cubrir la fuente de servicio guarnecida. Calentar 1 mn. a máxima potencia.

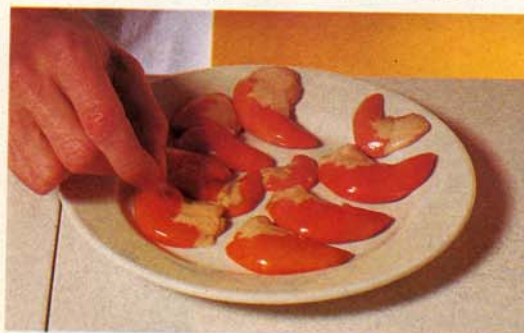
Cubrir los corales, calentarlos 15 sg. a máxima potencia. Agregarlos a la fuente. Servir.



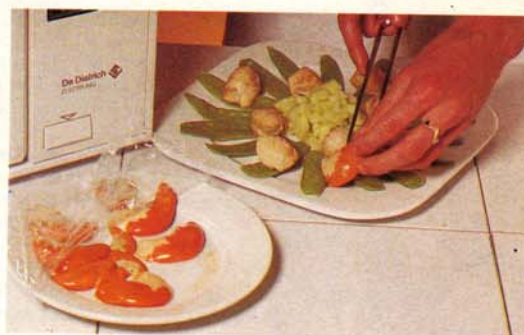
Las fuentes de legumbres listas para la cocción.



Las nueces sobre la fuente tostadora.



Picar los corales.



Agregar los corales a la fuente.



Esta receta sólo conviene a **coquilles St-Jacques** frescas. La solución ideal es comprar las vieiras enteras, abrirlas (poniéndolas unos instantes al calor), recuperar la nuez y el coral, quitar la bolsita negra y preparar una pequeña salsa aromática con el resto.

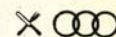
El problema de esta receta, siendo muy simple, reside en la cocción delicada. Descubrirá el gusto muy sutil de los corales sólo calentándolos unos segundos.

Las nueces demandan también una cocción a mínima. No hay que temer reducir a la mitad su tiempo de cocción según su tamaño.

Los tiempos de cocción de las legumbres son siempre muy cortos. Se los puede prolongar si no le agradan las legumbres crocantes.

Un dato histórico: En la Edad Media los peregrinos franceses iban a Santiago de Compostela (Santiago es **Jacques**). Al retornar, como prueba del viaje, llevaban consigo las valvas de las vieiras (**coquilles**, y de allí **coquilles St-Jacques**). Hoy esas **coquilles** se hacen en distintos tipos de metales (aún preciosos) y constituyen preciados **souvenirs**. Lamentablemente, también las hay de plástico. (N. d. T.).

Brochettes de crustáceos



Prep.: 10 mn
Utilización del horno: 5 mn
Reposo: 2 mn
Para 2 personas

Ingredientes:

1 cola de langosta
4 langostinos grandes
2 limones verdes
2 cucharadas soperas de aceite
1 trozo de rizoma de gengibre fresco
sal, pimienta de molinete
brochettes (pinchos) de madera

Perfumar el aceite con algunas raspaduras de gengibre fresco.

Descortezar la cola de langosta y las de los langostinos. Se conservarán las cortezas para hacer una pequeña salsa (ver "preparaciones de base").

Cortar la cola de la langosta en rebanadas de 2 cm. de grosor. Poner los trozos y las colas de langostino en una pequeña ensaladera, rociarlas con el aceite, mezclar con cuidado, dejar que se impregnen durante media hora.

Cortar los limones en rodajas finas.

Poner los pedazos de crustáceos en las *brochettes*, alternándolos con las rodajas de limón verde.

Aceitar ligeramente la fuente de servicio con el aceite aromatizado que quedó en el fondo en la ensaladera. Disponer encima las *brochettes*. Tapar, cocer 2 mn. a máxima potencia. Salar, pimientar.

Servir solo o acompañado con una salsa crema hecha con el aroma de langostinos.

*Se puede usar para la cocción una bandeja tostadora, lo que cambia totalmente el gusto del plato. En este caso hay que calentar la bandeja tostadora 5 mn antes de colocar las **brochettes**. Cocerlas sin tapar de 1 a 1/2 mn de cada lado y cubrir el plato durante el tiempo de reposo. Según la cocción que se desee, cocer a cubierto 1 o 2 mn suplementarios. Si se utiliza una cola de langosta fresca, el primer método es preferible pues exalta los aromas de los crustáceos. Si se usa una cola congelada, es mejor elegir el segundo método.*



El aceite con el gengibre rallado.



Descortezar la cola de langosta.



Deshacer los langostinos.



Montaje de las **brochettes**.



Cubrir.



Lenguado al champiñón

XXO

Prep.: 5 mn
Utilización del horno: 10 mn.
Reposo: 1 mn.
Para 4 o 5 personas

Ingredientes:

1 lenguado de 2 kg.
800 gr. de champiñones
silvestres o
500 gr. de champiñones en lata
2,5 dl. de crema
50 gr. de manteca
sal, pimienta

Cortar el lenguado en rebanadas anchas a todo lo largo.

Poner 30 gr. de manteca en una fuente ancha con los champiñones cortados en laminillas. Tapar, cocer 2 mn. a máxima potencia. Mezclar con cuidado. No tapar. Cocer de nuevo 2 mn. a máxima potencia. Escurrir los champiñones conservando el líquido de cocción, que podrá ser utilizado en una salsa o una sopa.

Disponer los champiñones en la fuente de servicio enmantecada. Agregar las rebanadas de pescado. Salar, pimentar, ponerle la crema.

Tapar, cocer 3 mn. a máxima potencia. Dar vuelta los trozos de pescado con cuidado. Cocer de nuevo 2 mn. a máxima potencia.

Esta receta muy simple valoriza el gusto de los pescados; puede realizarse con distintos tipos de esta especie.



Cortar el pescado en rebanadas anchas.



Cubrir los champiñones.



Verter la crema.



Dar vuelta los trozos de pescado.

Precio del
ejemplar ₡ 24.000

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA **5** Y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS



MERLUZA CON ESPINACAS, ESTOFADO DE BACALAO,
ARENQUES FRESCOS CON HIERBAS,
BESUGO AL TOMATE.

EDITORIAL GENESIS
EG
S.R.L.

Cocina Rápida 5 y Micro-Ondas




RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

CONTENIDO

	Pág.
Merluza con espinacas	68
Besugo al tomate	70
Bacalao ahumado con acedera	72
Arenques frescos con hierbas del jardín	74
Curry de pez gallo	76
Róbalo al hinojo	78
Estofado de bacalao al ajo con papas	80
Raya a la vinagreta tibia	82

Significado de los símbolos
que acompañan a las recetas

Recetas

-  elemental
-  fácil
-  difícil

Recetas

-  barata
-  razonable
-  cara
-  preparación anterior


© OPEASI S.A. - Haldenstrasse No. 11 CH - 6006 - Lucerna - Suiza

© EDITORIAL GENESIS S.R.L. - San Juan 1981 - Piso 7 - Of. C - Buenos Aires - Argentina

Distribución en Capital Federal y Gran Buenos Aires: VACCARO, SANCHEZ y Cía. S.A.
Moreno 794 - Piso 9 - Capital - En el interior del país: D.G.P. - Alvarado 2118 - Capital

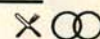
IMPRESION: SOCIEDAD IMPRESORA AMERICANA S.A.I.C. - Lavardén 153/57 - Capital

IMPRESO EN JULIO DE 1991



*La receta francesa se basa en el **carrelet**, es decir la platija o acedía, un pescado barato y no muy valorado en Europa. Como aquí no existe, elegimos el lenguado, pero la receta puede realizarse con cualquier especie menos costosa; mejor si se trata de un pescado graso.*

Merluza con espinacas



Prep.: 10 mn.
Utilización del horno: 8 mn.
Reposo: 2 mn.
Para 4 personas

Ingredientes:

4 trozos de merluza
1,500 kg. de espinacas
2 dl. de crema fresca
nuez moscada
sal, pimienta
1 huevo
30 gr. de manteca
50 gr. de gruyère rayado

Quitar los cabos y lavar las espinacas, ponerlas en una fuente honda enmantecada. Salar ligeramente. Cocer 2 mn. a máxima potencia. Mezclar, cubrir y cocer de nuevo 2 mn. a máxima potencia. Escurrir con cuidado conservando el agua de la cocción que puede ser utilizada para una sopa.

Mezclar las espinacas, el huevo y la crema fresca. Agregar una pizca de nuez moscada. Pimentar y disponer en una fuente enmantecada.

Agregar los trozos de merluza, sazónalos. Tapar y cocer 3 mn. a máxima potencia.

Dar vuelta el pescado. No tapar. Cocer 1 mn. a máxima potencia.

Se puede espolvorear el plato de queso rallado y gratinarlo en un horno común.

Es posible disminuir el tiempo de cocción de las espinacas a la mitad.

Este tipo de preparación de legumbres verdes bajo el pescado, puede realizarse con acedera, acelga o mezclas de hierbas.



Las espinacas listas para la cocción.



Mezclar las espinacas.



Colocar los trozos de pescado sobre las espinacas.



Esparcir el queso rayado.



Besugo al tomate



Prep.: 10 mn.
Utilización del horno: 13 mn.
Reposo: 1 mn.
Para 2 personas

Ingredientes:

1 besugo de 800 gr.
1 kg. de tomates
3 dientes de ajo
2 hojas de laurel
aceite de oliva
sal, pimienta

Pelar los tomates y sacarles las semillas, ponerlos en una fuente honda con una cucharada sopera de aceite de oliva, el ajo pelado y una hoja de laurel. Sazonar. No tapar. Cocer 5 mn. a máxima potencia.

Quitar las escamas, vaciar, lavar y secar al besugo. Poner una hoja de laurel en su interior.

Poner los tomates en el fondo de una fuente aceitada. Disponer encima el besugo en el cual se habrán practicado tres grandes tajos.

Tapar. Cocer 5 mn. a máxima potencia.

Dar vuelta el pescado con precaución. No tapar. Cocer de nuevo tres minutos a máxima potencia.

Los mejores besugos (dora-des royales), son reconocibles porque tienen una media luna dorada debajo de los ojos. Pero son más caros que los comunes. Se pueden aromatizar los tomates con hierbas a elección.



Los tomates crudos en la fuente.



Poner una hoja de laurel en el besugo.



Practicar tajos en el besugo.



Dar vuelta el pescado.



Bacalao ahumado con acedera



Prep.: 10 mn.
Utilización del horno: 8 mn.
Reposo: 2 mn.
Para 4 personas

Ingredientes:
1 filete grueso de bacalao ahumado

1/2 l. de crema batida
1 hoja de laurel
1,500 kg. de acedera (o de otra verdura de sabor fuerte)
2 huevos duros
25 gr. de manteca
sal, pimienta en grano

Cortar el bacalao en cuatro trozos de igual tamaño. Poner los trozos en una ensaladera con la mitad de la crema y el laurel. Agregar unos granos de pimienta. Tapar, cocer 3 mn. a media potencia. Dejar que repose en el líquido.

Quitar los cabos y lavar la acedera (puede ser otra verdura), disponerla en una fuente enmantecada. Tapar. Cocer 2 mn. a máxima potencia. Mezclar con cuidado. No tapar y cocer nuevamente 1 mn. a máxima potencia. Escurrir con cuidado y oprimiendo.

Mezclar la acedera con la crema restante. Salar. Pimentar. Verter en la fuente de servicio. Agregar los trozos de bacalao bien escurridos. Tapar y cocer 2 mn. a media potencia. Dejar que repose 2 mn. Servir adornado con los huevos duros.

Como se ha dicho, el bacalao así preparado puede acompañarse con variados tipos de legumbres. Queda muy bien con brócoli, coliflor, los calabacines o zapallitos largos, etc.



Poner el bacalao en la crema.



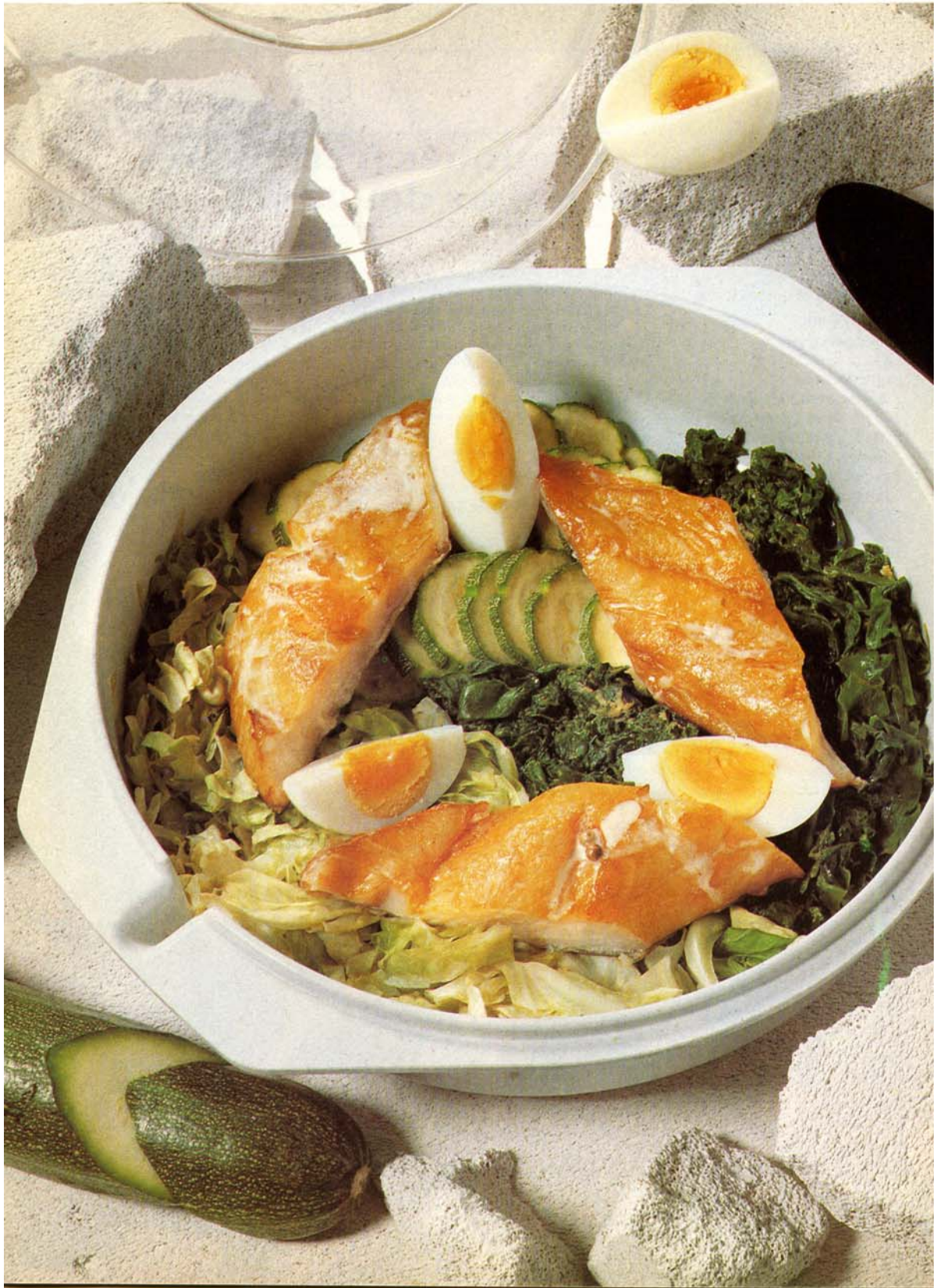
Escurrir la acedera, oprimiendo.



Agregar el bacalao sobre las legumbres.



Perforar el papel celofán.



Arenques frescos con hierbas del jardín



Prep.: 10 mn.
Utilización del horno: 15 mn.
Reposo: 2 mn.
Para 4 personas

Ingredientes:

1 kg. de arenques frescos
100 gr. de miga de pan
500 gr. de hierbas de todo tipo
1 huevo + 1 clara
2 cebollas blancas
1 cucharada de aceite
unos granos de alcaravea
sal, pimienta

Abrir los arenques. Sacar la cabeza y la espina central.

Disponer las hierbas en una fuente honda aceitada. Cubrir y cocer 2 mn. a máxima potencia. Escurrir oprimiendo con fuerza.

Cortar las cebollas en laminillas, ponerlas en un bol con un poco de aceite. Tapar, cocer 5 mn. a media potencia.

Picar (no batir) las hierbas y la miga de pan.

Mezclar con las cebollas cocidas, el huevo y la clara. Salar, pimientar.

Acomodar los pescados, espolvorearlos con alcaravea. Rellenarlos con la mezcla anterior, hacerlos rodar sobre sí mismos y disponerlos en una fuente aceitada, en el fondo de la cual se habrá puesto un poco del relleno.

Tapar, cocer 8 mn. a media potencia. Verificar la cocción, que depende del tamaño de los arenques.



Quitar la espina central de los pescados.



Disponer las hierbas en una fuente.



Preparar el relleno.



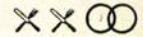
Preparar la fuente con los pescados todavía crudos y rellenos.



Este plato es delicioso caliente, acompañado o no de papas hervidas (ver "modos de cocción de legumbres"), pero también es excelente frío, con una buena ensalada bien sazonada.

Las hierbas deben ser tan variadas como sea posible.

Curry de pez gallo



Prep.: 10 mn.
Utilización del horno: 15 mn.
Reposo: 2 mn.
Para 6 personas

Ingredientes:

1,750 kg. de pez gallo (u otro similar)
1 trozo de jengibre fresco
1/2 cucharadita de cayena
2 cucharadas de curry
1/2 cucharada de azafrán
2 cucharadas de aceite
3 cebollas
2 dientes de ajo
1 manzana
2 tomates
1 cucharada sopera de salsa de soja
sal, pimienta

Cortar el pescado en cubos grandes.

Preparar una pasta con el jengibre rallado, la sal, la pimienta, la cayena, el azafrán.

Untar con pincel los trozos de pescado con la pasta preparada. Calentar 5 mn. la bandeja tostadora, agregar el aceite.

Meter los trozos de pescado en la bandeja, no tapar, agregar el aceite, cocer otro minuto (1) a máxima potencia siempre sin tapar.

Agregar las cebollas picadas muy finas, el ajo aplastado, la manzana cortada en daditos, los tomates pelados y sin semillas y aplastados. Después el curry.

Tapar, cocer 4 mn. a media potencia. Mezclar con cuidado. Tapar, cocer de nuevo 4 mn. a media potencia. Agregar la salsa de soja. Servir con arroz blanco (ver "cocción de legumbres") y yogur.

Las guarniciones pueden variar: todos los chutneys, coco rallado, pasas de uva, ananá crudo en cubitos, bananas a la mantequilla, castañas de cajú, etc., etc. Basta con elegir en función de sus gustos.

En esta receta es importante no agregar líquidos; el agua obtenida del pescado será ampliamente suficiente.



Cortar el pescado.



Untar los trozos de pescado y ponerlos en la bandeja tostadora.



Darlos vuelta.



Agregar la guarnición y el curry.



Mezclar entre cocciones.



Róbalo al hinojo



Prep.: 5 mn.
Utilización del horno: 20 mn.
Reposo: 2 mn.
Para 4 personas

Ingredientes:

1 róbalo de 1,300 kg.
4 bulbos de hinojo
1 cebolla blanca grande
1 cucharadita de granos de hinojo
aceite de oliva
sal, pimienta

Marinar por unas horas los granos de hinojo en 3 cucharadas soperas de aceite de oliva.

Poner 2 cucharadas de aceite de oliva en una ensaladera. Agregar los hinojos y la cebolla cortada en rodajas finas. Salar, pimientar, agregar dos cucharadas soperas de agua. Tapar, cocer 6 mn. a máxima potencia. Mezclar, tapar, cocer de nuevo 5 mn.

Cortar la cabeza del pescado. Cortar el pescado en 4 trozos. Disponer los trozos y la cabeza en una fuente honda, en la cual se habrá puesto una cucharada soperas de aceite aromatizado.

Rociar los trozos con el resto de aceite. Tapar, cocer 5 mn. a máxima potencia. Dejar que repose 2 mn. Verificar la cocción.

Sacar la cabeza y el jugo obtenido del pescado. Sazonar los trozos con sal gruesa y pimienta de molinete.

Disponer alrededor los hinojos. Cocer sin tapar 1 mn. a máxima potencia. Servir.



Los hinojos y la cebolla listos para la cocción.



El pescado entero crudo.



Los trozos de pescado en la fuente antes de la cocción.



Colocar los hinojos alrededor del pescado.

Siempre es preferible cocer el pescado con las espinas para la mejor calidad del gusto. Se puede, evidentemente, para un servicio más refinado, usar el pescado en filetes; en este caso hay que reducir el tiempo de cocción a la mitad.

Esta misma receta puede hacerse con lubina u otro pescado cuya carne sea de parecida consistencia.

Según los gustos, reducir a un tercio la cocción de los hinojos para que resulten más crocantes.



Estofado de bacalao al ajo con papas

×××○

Prep.: 10 mn.
Utilización del horno: 32 mn.
Reposo: 5 mn.
Para 4 personas

Ingredientes:

1 kg. de bacalao salado, al que se dejará desalar durante 2 días
750 gr. de papas
2,5 dl. de crema
2,5 dl. de leche
1 cabeza de ajo
30 gr. de manteca
2 hojas de laurel
sal, pimienta

Pelar el ajo, poner los dientes del mismo en un bol. Cubrir con agua. Tapar, cocer 3 mn. a máxima potencia. Escurrir, recomenzar agregando esta vez una hoja de laurel en el agua de cocción.

Pelar las papas. Cortarlas en rodajas finas.

Enmantecar al pincel una fuente honda. Disponer las papas en esta fuente. Cubrir de agua al ras. Tapar, cocer 6 mn. a máxima potencia.

Poner en una ensaladera los trozos de bacalao. Cubrir con una mitad de agua y otra de leche. Agregar una hoja de laurel y al-

gunos granos de pimienta. Tapar. Cocer 5 mn. a máxima potencia.

Tirar el agua de cocción de las papas, sazonarlas ligeramente, agregar los dientes de ajo picados, poner una capa en el fondo de la fuente.

Cubrir con el bacalao deshecho en hojuelas, terminar con una capa de ajo y papas. Mojar todo con la crema y el resto de leche. Tapar. Cocer 5 minutos a media potencia.



La segunda cocción del ajo.



Cubrir de agua las papas.



El bacalao listo para ser blanqueado.



Preparación de la fuente.

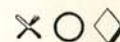
Para desalar el bacalao, hay que poner los trozos en un colador y dejar a este colador en un gran recipiente con agua. El agua se cambiará dos veces por día.

Si se utiliza bacalao fresco (puede ser también abadejo), no será necesario desalar. Bastará con cortar el pescado en cuatro trozos que se pondrán entre las dos capas de papas. Pensar en aumentar entonces la cantidad de sal en la receta.

Es posible intercalar tomates en rodajas entre las papas y el pescado. En este caso hay que disminuir la cantidad de líquido que se le agrega.



Raya a la vinagreta tibia



Prep.: 3 mn.
Utilización del horno: 6 mn.
Reposo: 2 mn.
Para 2 personas

Ingredientes:

500 gr. de raya
1/2 l. de caldo corto (ver "preparaciones de base")
30 gr. de alcaparras
1 limón
1/2 de vinagreta (ver sugerencias "salsas de acompañamiento").
sal, pimienta

Poner la raya y el caldo corto en un recipiente bastante hondo. Tapar, cocer 5 mn. a máxima potencia. Dejar reposar 2 minutos.

Deshacer la raya, mondarla, repartirla en dos platos. Salar, pimentar.

Agregar las alcaparras y el limón.

Verter la vinagreta bien mezclada. Tapar.

Calentar cada plato 30 segundos.

La raya es el único pescado que tiene un ligero olor a amoníaco cuando está fresco.

Este tipo de preparación muy simple conviene a todos los pescados grasos, caballa, arenques, sardinas.

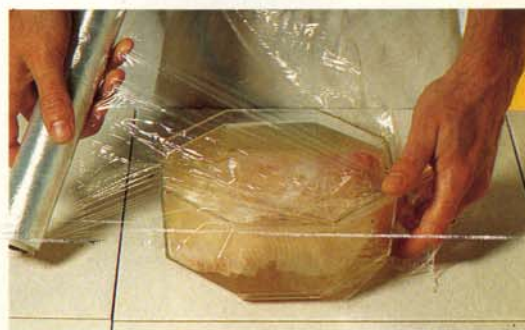
Basta con adaptar el tiempo de cocción de los pescados a su tamaño.

No tener miedo de utilizar vinagretas hechas con vinagres aromáticos.

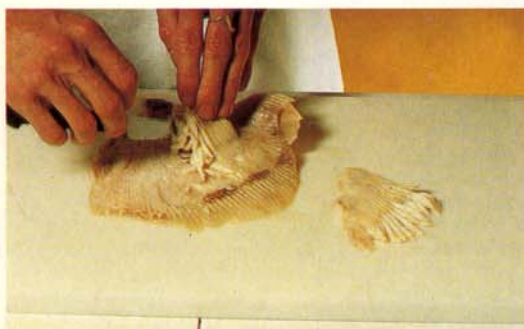
Se puede reemplazar la vinagreta por manteca color avellana.



Los ingredientes del caldo corto.



Tapar el pescado.



Mondar la raya.



La manteca color avellana.

Precio del
ejemplar ★ 24.000

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA **6** Y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS



FILET DE MERLUZA CON SALSA AZAFRANADA,
CODORNICES ENVUELTAS EN LECHUGA,
PAVITA CON CIRUELAS.

EDITORIAL GENESIS
EG
S.R.L.

Cocina Rápida 6 y Micro-Ondas

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

CONTENIDO

	Pág.
Filetes de merluza con salsa azafranada y mejillones	84
Filetes de pescado con puntas de espárragos	86
Salmón fresco al salmón ahumado	88
Pechugas de pato con acedera	90
"Osobuco" de pavita con ciruelas desecadas	92
Codornices envueltas en lechuga	94
Pollo al tomate y albahaca	96
Boeuf Stroganof	98

Significado de los símbolos que acompañan a las recetas

Recetas

-  elemental
-  fácil
-  difícil

Recetas

-  barata
-  razonable
-  cara
-  preparación anterior

© OPEASI S.A. - Haldenstrasse No. 11 CH - 6006 - Lucerna - Suiza

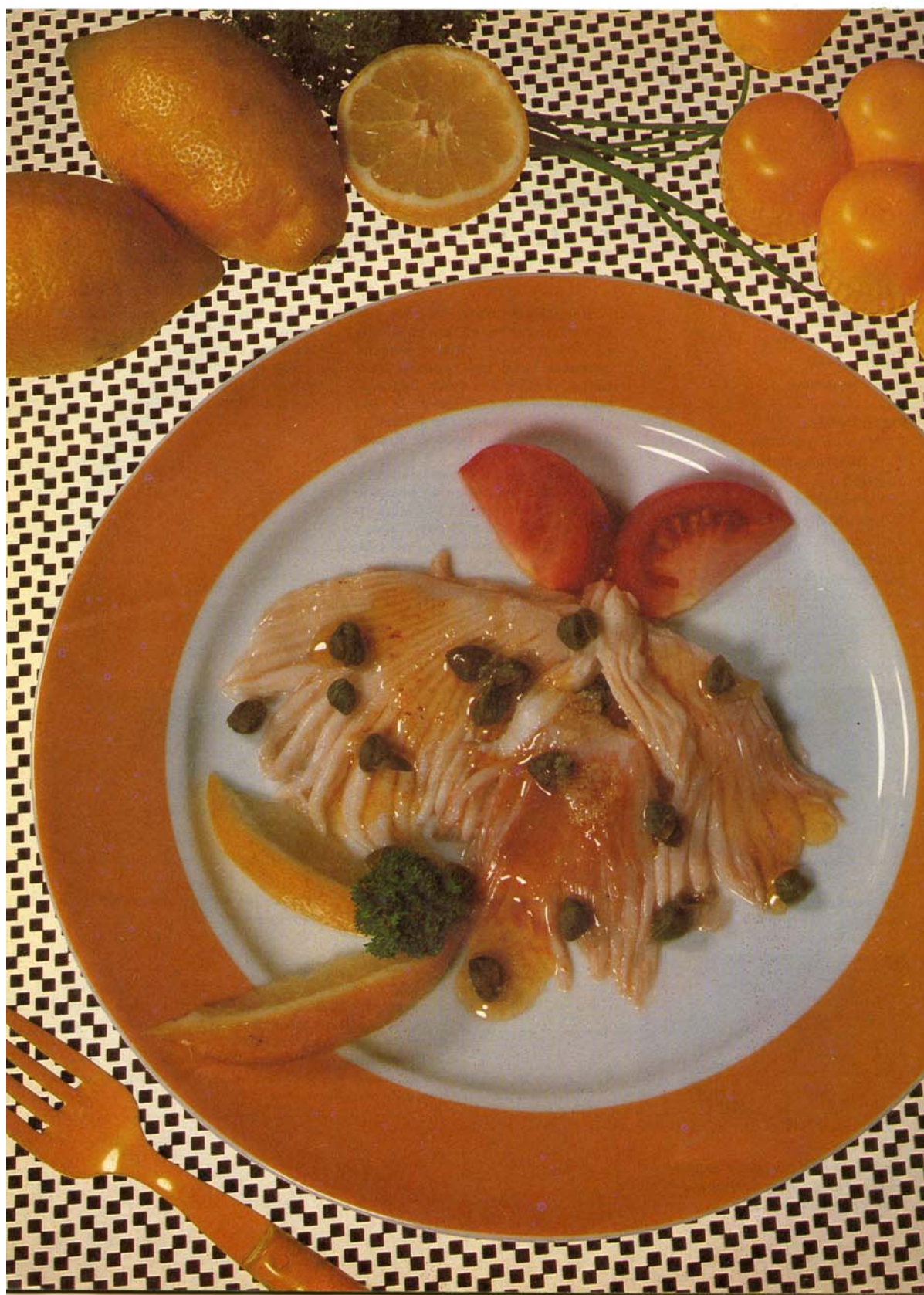
© EDITORIAL GENESIS S.R.L. - San Juan 1981 - Piso 7 - Of. C - Buenos Aires - Argentina

Distribución en Capital Federal y Gran Buenos Aires: VACCARO, SANCHEZ y Cía. S.A.

Moreno 794 - Piso 9 - Capital - En el interior del país: D.G.P. - Alvarado 2118 - Capital

IMPRESION: SOCIEDAD IMPRESORA AMERICANA S.A.I.C. - Lavardén 153/57 - Capital

IMPRESO EN JULIO DE 1991



Filetes de merluza con salsa azafranada y mejillones



Prep.: 10 mn.
Utilización del horno: 14 mn.
Reposo: 1 mn.
Para 2 personas

Ingredientes:

2 filetes de merluza o 1 grueso
1 cucharada sopera de aceite de oliva
2 dl. de crema
500 gr. de mejillones
1 ramita de tomillo
azafrán
sal, pimienta

Raspar y enjuagar bien los mejillones, ponerlos en una ensaladera. Tapar, cocer 2 mn. a máxima potencia. Dejar que reposen 2 minutos. Quitarles la valva. Según el tamaño de los mejillones, la cocción podrá prolongarse 1 minuto. Reservarlos en un poco de su propia agua.

Calentar 5 mn. la bandeja tostadora. Untar los filetes de pescado con aceite (al pincel). Ponerlos en la bandeja, no tapar. Cocer 1 mn. y dar vuelta los filetes con precaución. Cocer 1 mn. del otro lado.

Agregar la crema, una pizca de azafrán y el tomillo. No tapar. Cocer 2 mn. a media potencia.

Agregar los mejillones sin las valvas. Tapar, calentar 30 segundos a máxima potencia.



Los mejillones listos para ser cocidos.



Sacar los mejillones de las valvas.



Aceitar los filetes y colocarlos en la bandeja tostadora.



Los filetes cocidos con la crema y la pizca de azafrán (apenas la punta de un cuchillo).

La receta original francesa se prepara con **racasse**, es decir rescaza o escorpina, pero puede realizarse con cualquier filete de pescado. Por su precio elegimos la merluza.

Se puede reemplazar el azafrán por otras especias como el coriandro, el gengibre, el cardamomo, la alcaravea, etc.



Filetes de pescado con puntas de espárragos x∞

Prep.: 5 mn.

Utilización del horno: 9 mn.

Reposo: 1 mn.

Para 2 personas

Ingredientes:

2 filetes de pescado
(preferiblemente de carne más sólida)

750 gr. de espárragos verdes

125 gr. de manteca

perifollo

sal, pimienta

facultativo: 1 trufa

Cortar los espárragos a 7 cm. Poner 50 gr. de manteca en un bol con las puntas de espárrago y una cucharada sopera de agua. Tapar, cocer 3 mn. a máxima potencia. Dar vuelta delicadamente los espárragos. Tapar, cocer de nuevo 2 mn. a máxima potencia.

Enmantecar una fuente honda, disponer los filetes de pescado. Tapar y cocer 3 mn. a máxima potencia.

Facultativo: agregar en lugar del perifollo una trufa picada.

Escurrir el pescado, ponerlo sobre la fuente de servicio. Rodear con las puntas de espárrago

escurridas. Agregar 50 gr. de manteca en trocitos, sazonar. Tapar, cocer 1 mn. a máxima potencia.

El tiempo de cocción de los espárragos depende de su tiempo y clasificación.



Verter el agua sobre los espárragos.



Cubrir los filetes listos para la cocción.



La fuente con la manteca cruda.



Agregar el perifollo o la trufa picada.



La receta original francesa se realiza en base a **filets de St-Pierre**, es decir filetes del llamado "pez de San Pedro". Pero todos los filetes de pescado pueden ser cocido al natural de esta manera. Evidentemente, pueden añadirse hierbas para perfumarlos.

Es importante quitar el agua de cocción; se la reemplaza por manteca fresca o crema.

El resto de espárragos es utilizable para hacer un puré o una sopa.

Salmón fresco al salmón ahumado



Prep.: 5 mn.
Utilización del horno: 5 mn.
Reposo: 2 mn.
Para 4 personas

Ingredientes:

4 rojadas de salmón fresco
4 fetas de salmón ahumado
20 gr. de enebro
40 gr. de manteca
pimienta
papel sulfurizado

Cortar cuatro trozos de papel bastante grandes como para envolver las rodajas de salmón fresco.

Enmantecar los trozos de papel al pincel.

Aplastar apenas las bayas de enebro.

Poner una a una las fetas de salmón ahumado horizontales sobre el papel.

Poner sobre cada una dos bayas de enebro, después la rodaja de salmón fresco. Pimentar. Agregar una nuez de manteca y envolver todo, plegando el salmón ahumado.

Cerrar los trozos de papel. Pinchar en dos lugares. Cocer 5 mn. a máxima potencia.

Servir con una pequeña salsa crema (ver rúbrica "sugestiones para salsas de acompañamiento") o solamente con manteca derretida.



Acomodar el salmón ahumado. Poner encima 2 bayas de enebro.



Agregar la rodaja de salmón fresco. Sazonar.



Plegar el salmón ahumado sobre la rodaja del salmón fresco.

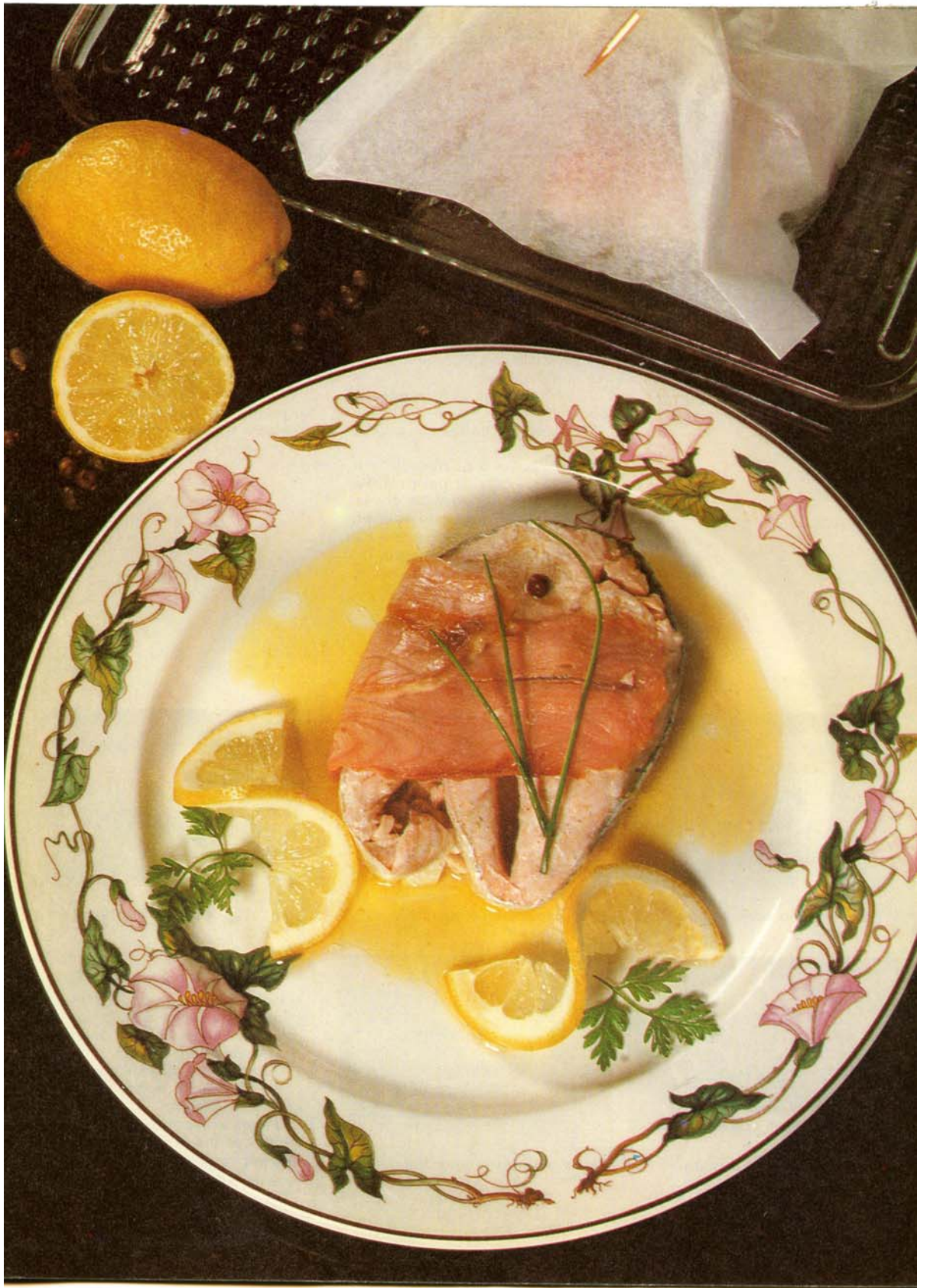


Cerrar los papillotes.

Hay bolsitas de papel específicas para la cocción en el horno a micro-ondas, que son muy prácticas porque tienen un cerramiento plástico perfectamente adaptado.

El acompañamiento ideal para este plato es el chucrut apenas blanqueado y conservado ligeramente crocante (ver rúbrica "cocción de legumbres").

Hay que elegir un salmón ahumado de muy buena calidad, y de gusto no demasiado fuerte.



Pechugas de pato con acedera



Prep.: 10 mn.
Utilización del horno: 17 mn.
Reposo: 5 mn.
Para 4 personas

Ingredientes:

2 gruesas pechugas de pato (al menos de 500 gr. por pieza)
500 gr. de acedera
20 gr. de manteca
sal, pimienta

Quitar los cabos y lavar la acedera.

Fundir la acedera poniéndola en una ensaladera con manteca. Salar. Tapar, cocer 3 mn. a máxima potencia, mezclar bien. Escurrir con cuidado.

Calentar 7 mn. la fuente tostadora.

Sazonar las dos pechugas del lado flaco.

Poner la acedera entre las dos pechugas, coserlas para mantenerlas juntas. Recortar los dos lados grasos que quedan al exterior.

Poner el paquete sobre una mitad de la bandeja tostadora. No

tapar. Cocer 3 mn. a máxima potencia.

Poner luego la otra mitad. Cocer nuevamente, sin tapar, 3 mn. a máxima potencia.

Tapar. Cocer 1 mn. a máxima potencia. Dejar en reposo 5 mn.

Siendo poco conocida la acedera, puede realizarse con acelga, espinacas u otras verduras.



Escurrir la acedera cocida.



Acomodar las pechugas.



Poner las pechugas en una mitad de la fuente.



Tapar y cocer 1 minuto.

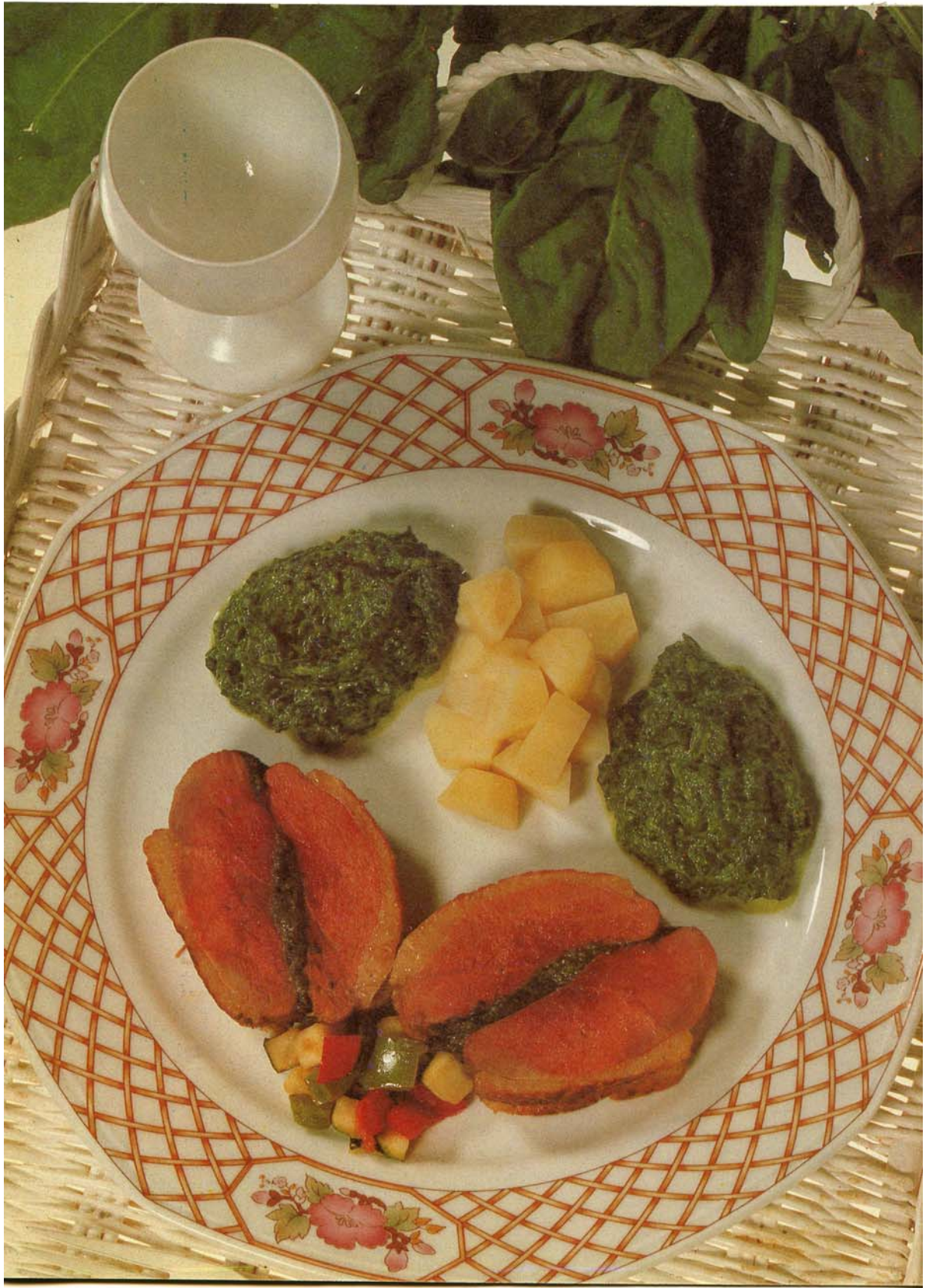


Dejar escurrir y reposar 5 mn.

Es evidente que el único acompañamiento válido es un puré de la verdura elegida, ligeramente encremado (ver cuadro de cocción de legumbres).

Este tipo de cocción da una carne rosada. Se puede modificar según los gustos.

Piense en escurrir cuidadosamente este asado de pechugas de la grasa que habrá desprendido.



“Osobuco” de pavita con ciruelas desecadas

XO

Prep.: 5 mn.
Utilización del horno: 35 mn.
Reposo: 3 mn.
Para 4 personas

Ingredientes:

1,200 kg. de osobuco
1/4 l. de vino tinto
4 hojas de salvia
250 gr. de ciruelas desecadas
20 gr. de manteca
sal, pimienta en granos

Poner las ciruelas en una ensaladera con el vino tinto, unos granos de pimienta y la salvia. Cocer 5 mn. a media potencia.

Calentar 6 mn. la fuente tostadora.

Agregar la manteca y los trozos de pavita. No tapar. Cocer 2 mn. a máxima potencia. Dar vuelta los trozos. Cocer de nuevo 2 mn., sin tapar, a máxima potencia.

Los trozos deben quedar dorados. Sazonar.

Agregar el jugo de la cocción de las ciruelas. Tapar. Cocer 10 mn. a media potencia. Dar vuelta los trozos, tapar, cocer de nuevo 5 mn. a media potencia.

Agregar las ciruelas después de haber sacado las hojas de salvia. Tapar, cocer otros 5 mn. a media potencia. Servir.

El mejor acompañamiento es una lechuga verde al mismo tiempo que un arroz blanco, o papas cocidas con su piel.

Todas las categorías de trozos de pavita pueden ser preparadas de este modo.

Se puede reemplazar la salvia por otra hierba aromática.



Tapar las ciruelas.



Los trozos de pavita en la fuente tostadora.



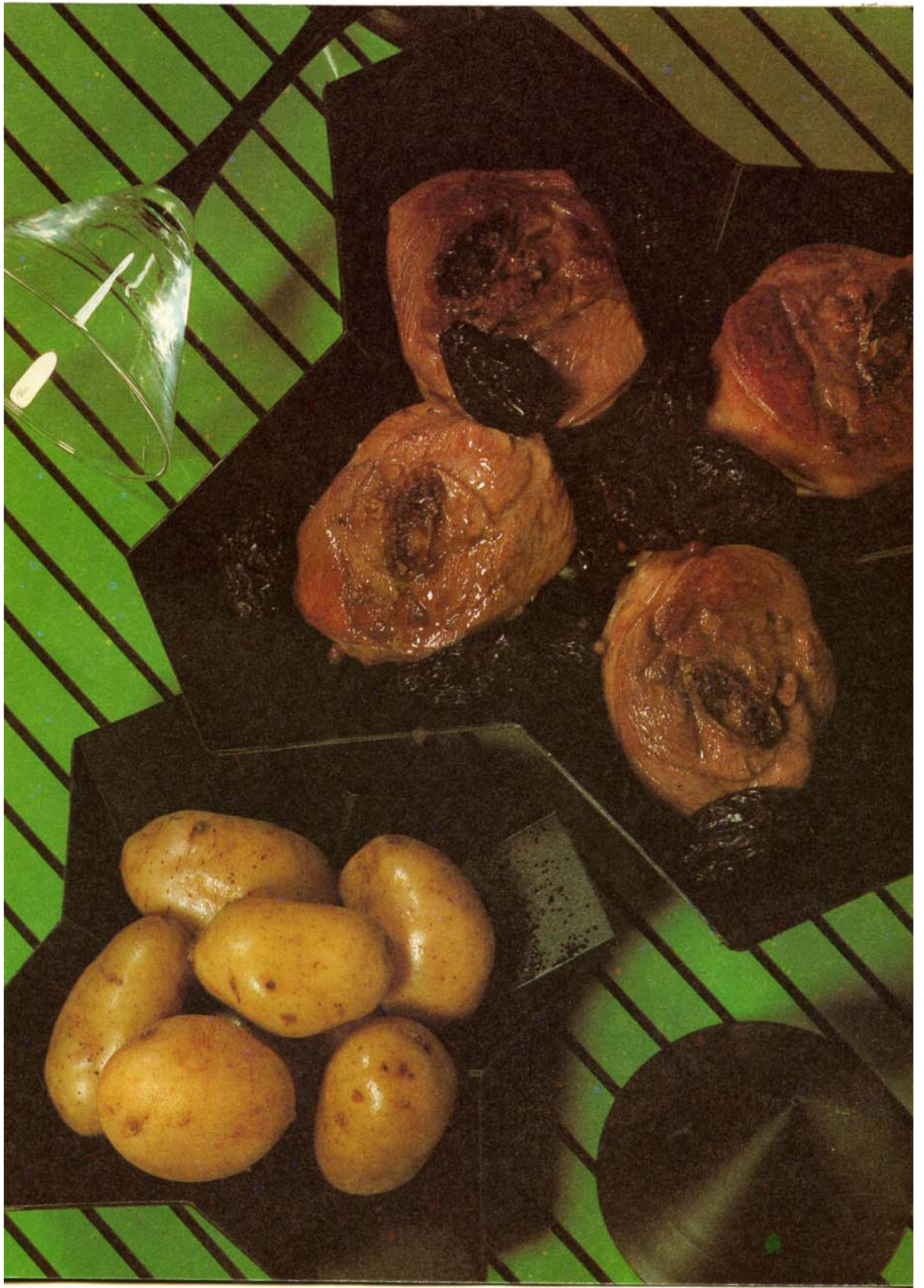
Los trozos dorados.



Agregar el jugo de la cocción de las ciruelas y tapar.



Agregar las ciruelas.



Codornices envueltas en lechuga



Prep.: 10 mn.
Utilización del horno: 25 mn.
Reposo: 2 mn.
Para 2 personas

Ingredientes:

4 codornices
4 lechugas
100 gr. de panceta
1 vaso de vino blanco
4 rodajas finas de panceta
50 gr. de manteca
sal, pimienta

Cortar la panceta en pequeños trozos.

Cocer las lechugas al vapor en un recipiente adecuado 3 mn. a máxima potencia.

Cocer las codornices al vapor en el vino blanco 5 mn. a máxima potencia.

Fundir 20 gr. de manteca en una fuente. Agregar los trocitos de panceta. No tapar. Cocer 3 mn. máxima potencia. Dar vuelta los trocitos de panceta. Cocer de nuevo 3 mn. sin tapar. Máxima potencia.

Abrir cada lechuga. Poner en el centro algunos trocitos de pance-

ta, después una codorniz. Sazonar. Cerrar en paquete con una rodaja de panceta envolviendo cada lechuga con su codorniz.

Fundir la manteca restante en una fuente que pueda contener las cuatro lechugas, o dos por vez. Agregarlas con los trozos de panceta que quedan. Tapar. Cocer 10 mn. a media potencia.

Servir con una salsa marrón (ver "sugestiones para salsas de acompañamiento").



Cortar la panceta en bastones finitos.



Sacar las codornices.



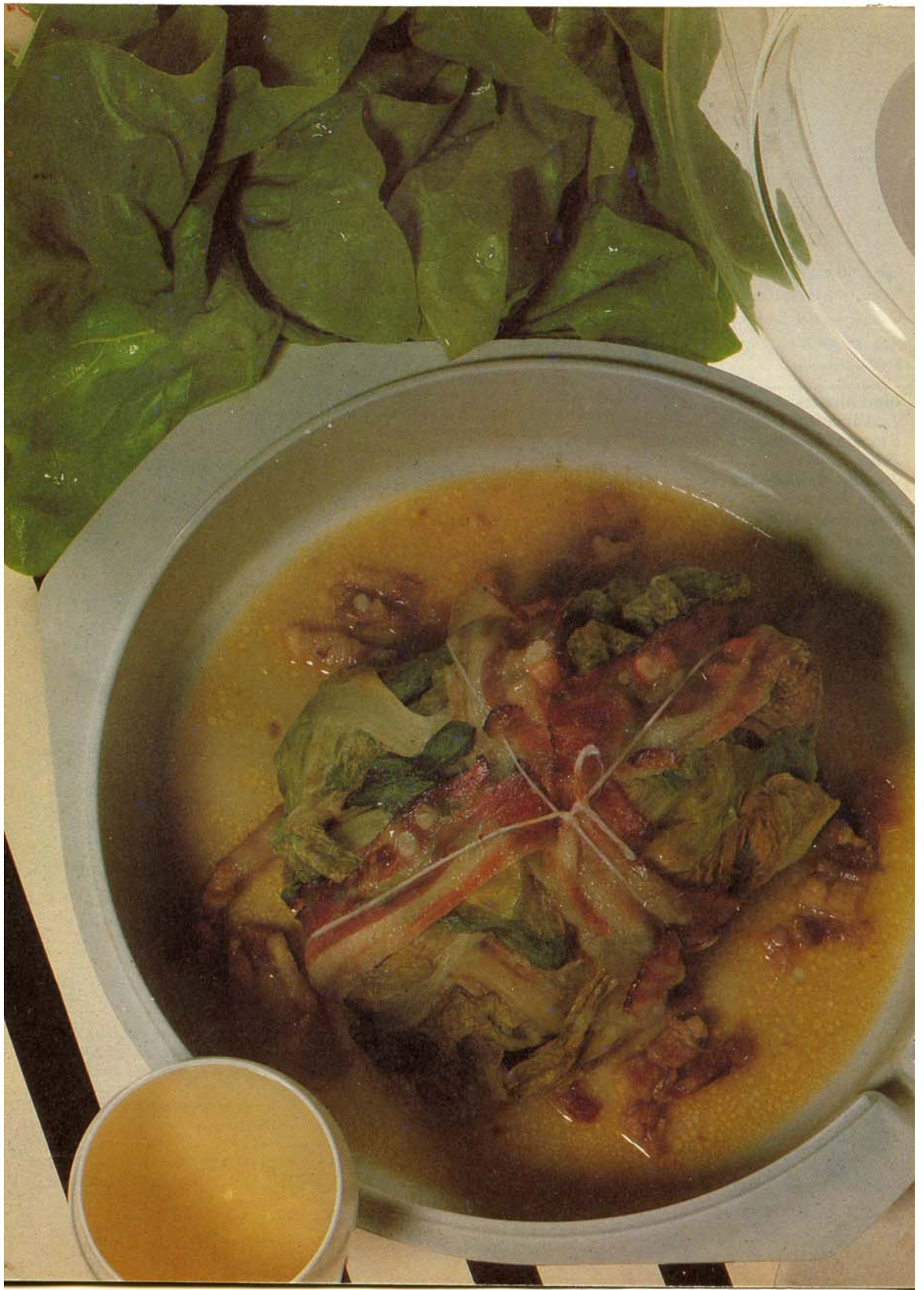
Las codornices envueltas en lechuga.



Los paquetes listos para la cocción.

La receta francesa (*Pigeons en coque de laitue*) se hace en base a *pigeons*, es decir palomas o pichones de palomas especialmente criados para su consumo. Como no es usual en nuestro medio, los hemos reemplazado por codornices. Pueden utilizarse perdices; como son más pequeñas habría que aumentar la cantidad y reducir a gusto los tiempos de cocción.

Se puede utilizar un picadillo de hierbas variadas para perfumar las lechugas, y también agregar entre las hojas laminillas de champiñones estofados.



Pollo al tomate y albahaca



Prep.: 10 mn.
Utilización de la fuente tostadora
Utilización del horno: 25 mn.
Reposo: 3 mn.
Para 6 personas

Ingredientes:

1 pollo de 1,800 kg.
6 tomates pelados y sin semillas
2 dientes de ajo
1 ramita de albahaca
25 gr. de harina
1 cucharada sopera de queso parmesano
aceite de oliva
sal, pimienta

Trozar el pollo crudo.
Enharinar los trozos y sacudir en un colador para quitar el excedente de harina.

Calentar 5 mn. la fuente tostadora.

Poner una cucharada sopera de aceite sobre los trozos de pollo. No tapar. Cocer 2 mn. a máxima potencia. Dar vuelta los trozos; si es necesario, agregar otra cucharada de aceite y, sin tapar, cocer otros 2 mn. a máxima potencia.

Los trozos de pollo deben quedar dorados.

Sazonar. Agregar los tomates

machacados. Tapar. Cocer 8 minutos a media potencia.

Mezclar con cuidado. Tapar. Cocer de nuevo 8 mn. a máxima potencia.

Machacar los dientes de ajo con las hojas de albahaca. Agregar una cucharada sopera de aceite y el parmesano rallado.

Mezclar con el pollo después de su tiempo de reposo. Controlar el aliño. Servir.



Trozar el pollo crudo.



Sazonar los trozos de pollo dorado.



Agregar los tomates machacados.

Preparación de la mezcla. (*Le piston*).



Esta mezcla de ajo, albahaca, parmesano y aceite y de oliva es lo que en Francia se llama "*le piston*". Se la puede utilizar para sazonar simples masas cocidas en agua, o para intensificar el gusto de muchas comidas.

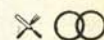
Se la puede reemplazar por hojas de estragón recortadas, que hay que poner en la preparación 5 mn. antes de terminar la cocción.

El conejo se prepara de la misma manera.

Para pelar los tomates, ver "preparaciones de base".



Boeuf Strogonof



Prep.: 5 mn.
Utilización de la bandeja
tostadora
Utilización del horno: 9 mn.
Reposo: 1 mn.
Para 2 personas

Ingredientes:

300 gr. de lomo
1 cucharada sopera de cognac
2 dl. de crema
1 cucharada sopera de mostaza
30 gr. de manteca
sal, pimienta
100 gr. de arroz cocido

Cortar el filete de lomo en bastoncillos del grosor de un dedo.

Calentar la bandeja tostadora 7 mn. a máxima potencia.

Agregar la manteca, la carne del filete. Mezclar vivamente. No tapar. Cocer 1 mn. a máxima potencia.

Agregar el cognac. Flambear, mezclar, sazonar.

Retirar la carne, reservarla.

Agregar a la fuente la crema y la mostaza. No tapar. Cocer 1 mn. a máxima potencia.

Volver a poner la carne. No tapar, cocer 30 seg. a máxima potencia.

Disponer en los platos calientes. Acompañar con el arroz.



Cortar la carne.



Agregar la carne a la fuente tostadora.



Añadir el cognac.



Agregar la crema y la mostaza.

Precio del
ejemplar ★ 24.000

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA ⁷ Y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS



FILET MIGNON DE TERNERA AL SESAMO Y FRUTAS,
MOLLEJAS A LA MOSTAZA ANTIGUA,
PEQUEÑA RATATOUILLE.

EDITORIAL GENESIS
EG
S.R.L.

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA 7

y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

CONTENIDO

	Pág.
Filet Mignon de ternera al sésamo y frutas	100
Mollejas a la mostaza antigua	102
Crepinettes de carne en lecho de espinacas	104
Jamón a la crema a la bourguignonne	106
Noisettes de cordero, pequeña ratatouille	108
Tablas de legumbres, su presentación, preparación y cantidad, tiempos de cocción	110
Postres: tipo flan	114

Significado de los símbolos
que acompañan a las recetas

Recetas

- ✕ elemental
- ✕✕ fácil
- ✕✕✕ difícil

Recetas

- barata
- razonable
- cara
- ◊ preparación anterior

© OPEASI S.A. - Haldenstrasse No. 11 CH - 6006 - Lucerna - Suiza

© EDITORIAL GENESIS S.R.L. - San Juan 1981 - Piso 7 - Of. C - Buenos Aires - Argentina

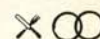
Distribución en Capital Federal y Gran Buenos Aires: VACCARO, SANCHEZ y Cía. S.A.
Moreno 794 - Piso 9 - Capital - En el interior del país: D.G.P. - Alvarado 2118 - Capital

IMPRESION: SOCIEDAD IMPRESORA AMERICANA S.A.I.C. - Lavardén 153/57 - Capital

IMPRESO EN JULIO DE 1991



Filet Mignon de ternera al sésamo y frutas



Prep.: 10 mn.

Utilización de la fuente tostadora

Utilización del horno: 12 mn.

Reposo: 1 mn.

Para 2 personas

Ingredientes:

300 gr. de lomo de ternera

2 bananas

1/2 ananá

2 cucharadas de sésamo

50 gr. de manteca

sal, pimienta

Cortar el filete en rodajas muy finas.

Cortar las bananas en dos en sentido longitudinal.

Cortar el ananá en cubos medianos.

Esparcir el sésamo en una bandeja e impregnar los filetes.

Calentar la fuente tostadora 6 mn.

Poner 15 gr. de manteca. Colocar horizontalmente los trozos de carne. No tapar. Cocer 30 segundos a máxima potencia, retirar de inmediato. Reservar en una fuente.

Poner en una bandeja tostadora la manteca restante, las bananas y los cubos de ananá. No tapar. Cocer 3 mn. a máxima potencia.

Repartir las frutas en los platos. Agregar los filetes, con el lado grillado hacia arriba. Sazonar, pimientar fuertemente. Tapar. Recalentar cada plato 1 mn. a máxima potencia.

Facultativo: Otros jugos frutales.



Cortar los filetes muy finos.



Pasar la carne por el sésamo.



Preparar las frutas.



Poner las frutas en la fuente tostadora.



Deglacear la fuente tostadora con otros jugos (facultativo).

Todas las frutas pueden usarse como acompañamiento: manzanas, peras, mangos, etc.

Este tipo de cocciones muy cortas en la bandeja tostadora da excelentes resultados, con la condición de adaptar el espesor de los trozos a la calidad de la carne y al modo de cocción que exige.



Mollejas a la mostaza antigua



Prep.: 5 mn.
Utilización de la bandeja
tostadora
Utilización del horno: 13 mn.
Reposo: 2 mn.
Para 2 personas

Ingredientes:

1 molleja de ternera grande o 2 medianas
1 cucharada sopera de mostaza a la antigua
Unos granos de mostaza
1/2 vaso de vino blanco
3 dl. de crema
30 gr. de manteca
sal, pimienta

Dejar durante 6 horas a las mollejas en una ensaladera con agua salada, en la heladera.

Cocer al vapor, en un recipiente adaptado, las mollejas durante 5 mn. a máxima potencia.

Limpiarlas con cuidado, cortarlas en cubos gruesos. Espolvorear con granos de mostaza. Oprimir para que se adhieran a las mollejas.

Calentar 5 mn. la bandeja tostadora. Agregar la manteca y los dados de mollejas. Dar vuelta. Tapar. Cocer 3 mn. a máxima potencia. Dar vuelta de nuevo. No tapar. Cocer 3 mn. a máxima potencia.

Poner las mollejas en la fuente de servicio. Deglasear la fuente tostadora con el vino blanco. Agregar la mostaza a la antigua y la crema fresca. No tapar. Cocer 2 mn. Controlar el aliño. Verter sobre las mollejas.

Del mismo modo se pueden preparar sesos, con los mismos tiempos de cocción.

Para los riñones vacunos, hay que reducir el tiempo de cocción al vapor a 2 mn. y el dorado en la fuente tostadora a 1 mn. de cada lado.

Para deglasear pueden usarse diferentes vinos aromáticos: oporto blanco, jerez y también vermut.



Las mollejas para lavar.



Cortar las mollejas.



Pasar las mollejas por los granos de mostaza y colocarlas en la fuente tostadora.



Dar vuelta las mollejas.



Verificar el aliño de la salsa reducida.



Crepinettes de carne en lecho de espinacas



Crepinettes son los rellenos envueltos en el redaño del animal.

(Ver "Terrina de hígados de ave").

Ingredientes:

1 trozo de redaño de cerdo
1/2 pata de cerdo cocida
100 gr. de lomo de cerdo
1 bife de hígado
4 bayas de enebro
sal, pimienta
1 kg. de espinacas estofadas, escurridas (ver "cocción de legumbres").

Empapar el redaño de cerdo en agua tibia con vinagre.

Cortar las carnes dejando trozos bastante gruesos, sazonarlas, agregar las bayas de enebro aplastadas. Redondear 4 trozos con esta mezcla.

Extender el redaño cortado en cuatro pedazos. Disponer los trozos redondeados arriba y cerrar sobre ellos el redaño.

Calentar 5 mn. la fuente tostadora. Disponer en ella las crepinettes. No tapar. Cocer 1 mn. a máxima potencia.

Dar vuelta. No tapar. cocer 1 mn. a máxima potencia.

Sacar las *crepinettes*. Poner las espinacas en el fondo de la fuente, mezclarlas con el jugo obtenido. Poner arriba las cuatro *crepinettes*. Tapar. Cocer 8 mn. a media potencia.

Se puede cambiar la naturaleza de las carnes, pero es bueno conservar la de la pata de cerdo pues dará consistencia a la preparación.

Todos los purés de legumbres verdes pueden utilizarse como acompañamiento, en lugar de las espinacas.



Empapar el redaño.



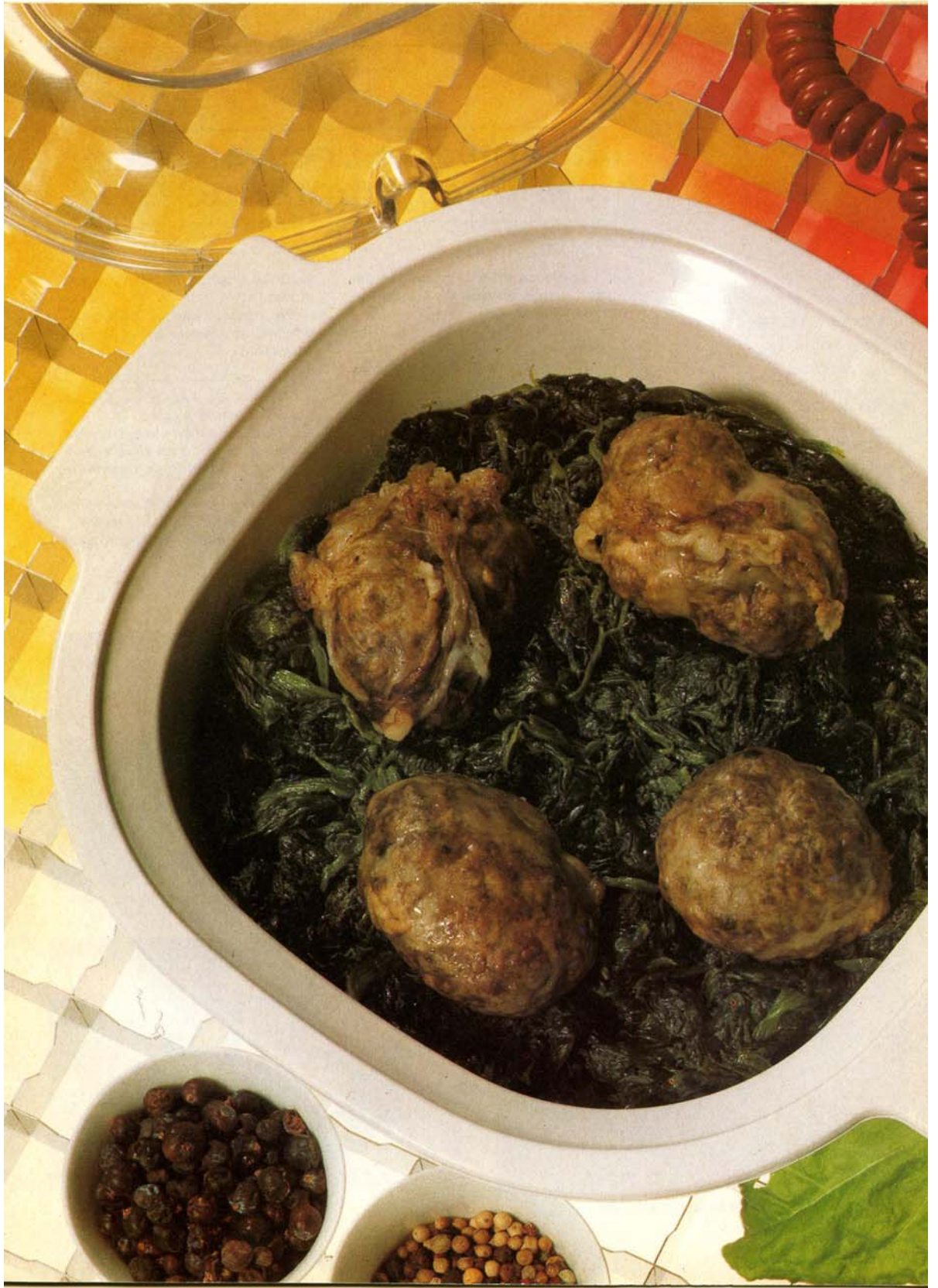
Cortar las carnes crudas y aplastar el enebro.



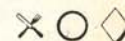
Realización de las *crepinettes*.



Las espinacas en el fondo de la fuente tostadora.



Jamón a la crema a la bourguignonne



Prep.: 5 mn.

Utilización de la fuente tostadora

Utilización del horno: 11 mn.

Reposo: 1 mn.

Para 2 personas

Ingredientes:

2 fetas de jamón crudo de 1 cm.
de espesor

2 cucharadas soperas de vino
Madera

20 gr. de manteca

2 dl. de fondo (preparación de
base marrón)

2 dl. de crema

sal, pimienta de molinete

1/4 l. de leche

El día anterior, empapar el jamón crudo en una mezcla mitad agua y mitad leche.

Calentar 6 mn. la fuente tostadora.

Poner en ella la manteca y las dos fetas de jamón.

Cocer 30 seg. a máxima potencia, sin tapar.

Dar vuelta las fetas de jamón, siempre sin tapar. Cocer todavía 1 mn. a máxima potencia. Disponer sobre los platos de servicio.

Deglacear la fuente tostadora con el vino Madera. Tapar, cocer 1 mn. a máxima potencia. Agregar la crema fresca, el fondo marrón y

algunas vueltas del molinete de pimienta.

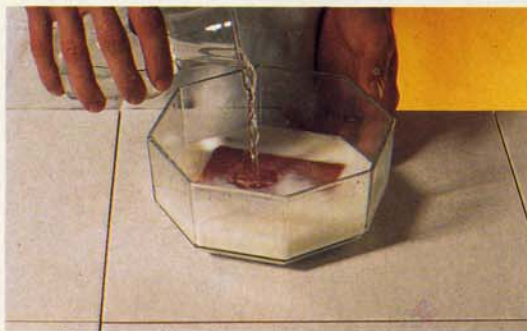
No tapar, cocer a máxima potencia 3 mn. Verter sobre las fetas de jamón.

Antes de servir se puede agregar perejil picado.

Hay que probar la salsa para saber si es útil o no salarla, porque esto depende de la naturaleza del jamón.

El mejor acompañamiento es el de pequeñas papas hervidas.

(Ver "cuadro de cocción de legumbres").



Empapar el jamón en el agua y la leche.



Dar vuelta las fetas de jamón después de 30 segundos.



Deglacear la fuente tostadora.



Agregar la crema.



Noisettes de cordero, pequeña ratatouille



Noisettes: landrecillas, es decir los pedacitos de carne redondos que se hallan en varias partes del cuerpo del animal, por ejemplo en medio de los músculos del muslo. **Ratatouille:** guisado simple de verduras.

Ingredientes:

4 **noisettes** de cordero de 3 cm. de espesor.
1 zapallito largo
1/2 berenjena
1 tomate pelado y sin pepitas
1/2 pimiento verde
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
sal, pimienta

Cortar las legumbres en cubitos muy pequeños.

Calentar 5 mn. la bandeja tostadora. Agregar 1 cucharada sopera de aceite, las berenjenas, los zapallitos y los pimientos. Cocer 1 mn. a máxima potencia. Mezclar las legumbres. Agregar el tomate. No tapar, cocer 1 mn. a máxima potencia. Poner en una ensaladera, sazonar.

Calentar 5 mn. la bandeja tostadora. Untar las **noisettes** con aceite de los dos lados.

Cocer, sin tapar, 1 mn. de cada lado, a máxima potencia.

Acomodar en los platos, agregar la pequeña **ratatouille** alrededor. Tapar. Recalentar cada plato 30 seg. a máxima potencia. Sazonar la carne al servir.



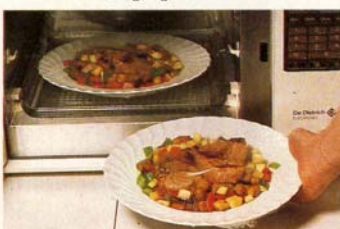
Cortar las legumbres.



Después del primer minuto de cocción, agregar el tomate.



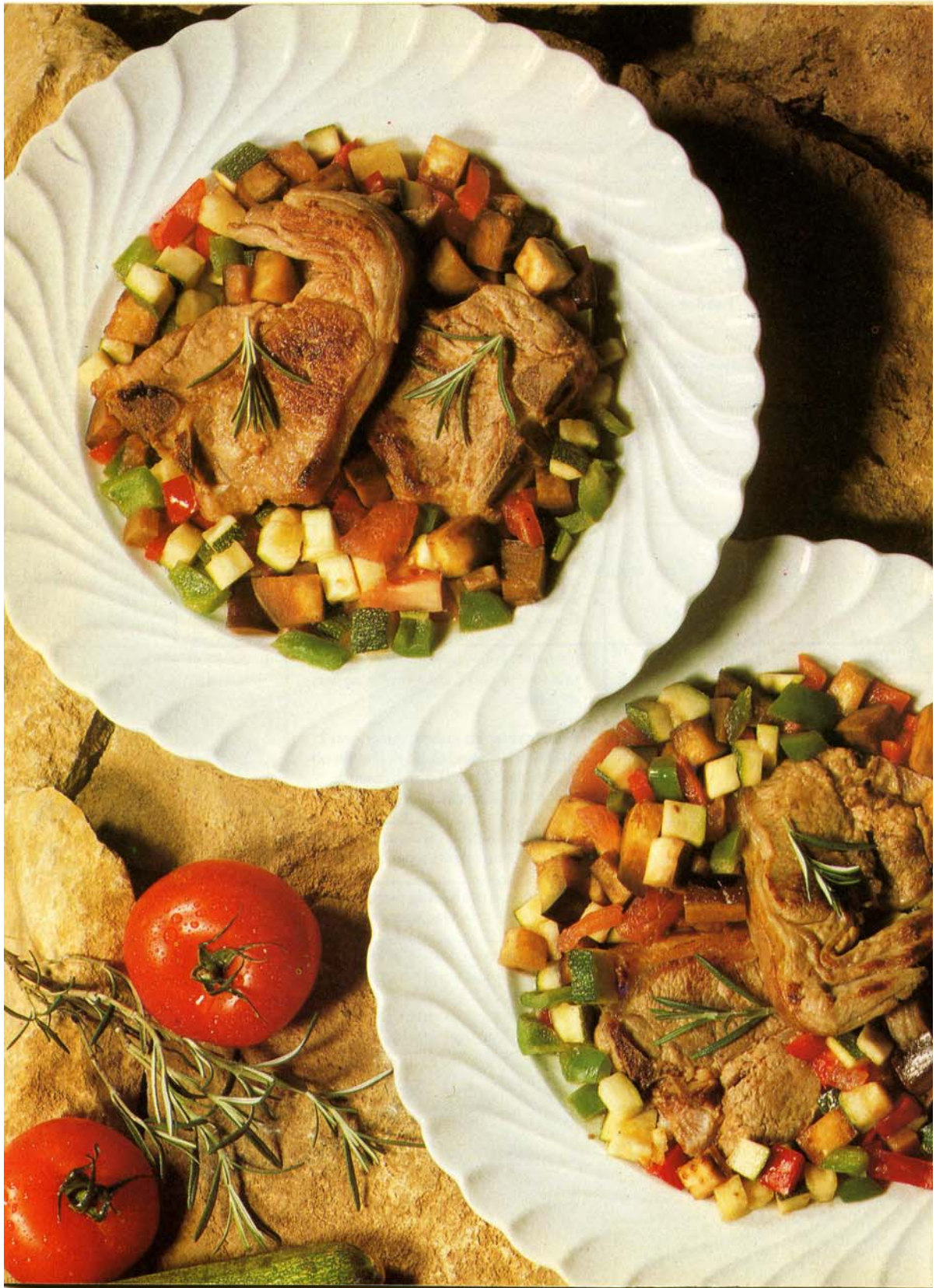
Dar vuelta las **noisettes** en la bandeja tostadora.



Recalentar cada plato 30 segundos.

Del mismo modo pueden prepararse coteletas. En este caso sólo hay que recalentar la **ratatouille**, ya que los huesos son muy buenos conductores de calor. Lo conservan mejor.

Es posible agregar a la **ratatouille** pequeños dados de apio (tallos); lo esencial es respetar el tamaño de los dados de legumbres, lo más pequeños que sea posible. Esta guarnición puede acompañar a todas las carnes así cocidas en una fuente tostadora: mini-escalopes de temera, costillitas de cerdo o simplemente entrecotes o costillas de vaca.



Legumbres	Presentación	Preparación	Cantidad	Duración
Alcauciles	Enteros	Lavarlos y luego empaquetarlos separadamente en un sachet o en papel celofán.	2	8 mn.
	Fondos	Dar vuelta, cocer con una nuez de manteca, el jugo de 1/2 limón, 1/2 vaso de agua.	4	8 mn.
Apio	En cabos	Añadir un vaso de agua y sal.	500 gr.	8 mn.
Apio-nabo		Pelar, cortar en cubos, cocer con 1 vaso de agua, 1 vaso de leche, salar, utilizar un recipiente hondo para evitar que desborde el líquido de cocción.	500 gr.	10 mn.
* Arroz		Pasarlo durante 3 minutos sin tapar a máxima potencia en una materia grasa. Mezclar, sazonar, agregar dos veces su volumen de agua. Tapar. Cocer 8 mn.	300 gr.	
Berenjenas	Enteras	No pelar, lavar, poner horizontales en una fuente con 2 cucharadas soperas de agua.	1	6 mn.
	En trozos	Pelar, cortar en cubos, cocer con 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, 1 hoja de laurel, sal, pimienta. Dar vuelta a media cocción.		
Brócoli	En ramillete	Armar los ramilletes, lavar bien, no escurrir demasiado, salar apenas	500 gr.	9 mn.
Cebollas	En laminillas o picadas.	Cocer con 1 cucharada sopera de agua y 1 de materia grasa. Salar.	500 gr.	8 mn.
Coliflor	Entero	Dejar empapado 10 mn. en agua fresca, plegar en papel celofán.	1 mediano	8 mn.
Champiñones	En laminillas	Cocer con 1 cucharada sopera de agua y 1 de materia grasa. Salar.	500 gr.	8 mn.



Legumbres	Presentación	Preparación	Cantidad	Duración
Endivias	Enteras	Lavar, escurrir con cuidado, enrollar en una rodaja fina de panceta, untar con una mezcla en partes iguales de manteca-mostaza y plegar en papel celofán o por piezas en sachets.	4	8 mn.
	En rodajas	Lavar, escurrir, cortar en rodajas, cocer con 30 gr. de manteca, 2 cucharadas soperas de jugo de naranja. Dar vuelta a media cocción.	500 gr.	7 mn.
Espárragos	Enteros	Lavar y luego encerrarlos separadamente en sachets papel celofán.	500 gr.	7 mn.
	Puntas	Cortar, lavar, cocer con una nuez de manteca, 1 cucharada soperas de agua.	300 gr.	5 mn.
Espinacas	Hojas	Lavar, escurrir cuidadosamente, cocer con 30 gr. de manteca, salar.	500 gr.	3 mn.
Hinojo	En gajos	Lavar, cortar en gajos angostos, cocer con 1 tomate pelado sin pepitas y cortado en trozos, 1 cebolla en laminillas, 1 cucharada soperas de aceite de oliva, 1/2 vaso de vino blanco, sal, pimienta. Mezclar a media cocción. Blanquear previamente en una gran cantidad de agua hirviendo salada si se los quiere cocer enteros.	4 bulbos	15 mn.
* Papas	Enteras con su piel	Lavar, perforar con una aguja de coser de parte a parte, cocer junto a un vaso lleno de agua 3/4, tapar todo junto.	6	9 mn.
Pastas	Aunque no se trata de legumbres, indicamos aquí que es mejor cocerlas según el método tradicional. Por el contrario, el horno a micro-ondas es un medio maravilloso para recalentarlas sin problemas.			
Pimientos	En tiritas	Cortar, cocer con 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, salar, pimientar. Se pueden agregar 2 dientes de ajo. Si se los corta en daditos la cocción es de 5 mn.	2	8 mn.
Porotos (habas, garbanzos, lentejas, etc.).		Desgranar (si vienen en su vaina), cocer con 50 gr. de manteca y 1/2 vaso de agua, salar.	500 gr.	7 mn.
Puerros	En rodajas	Cocer con 1/2 vaso de agua y 30 gr. de manteca, salar.	500 gr.	8 mn.

Legumbres	Presentación	Preparación	Cantidad	Duración
Repollitos de Bruselas	Enteros	Lavar, escurrir, disponer en una fuente con 1/2 vaso de agua y 30 gr. de manteca, salar.	500 gr.	8 mn.
Repollo	Entero	Para quitar su acritud, blanquear 3 mn. de agua hirviendo salada. Cortar en tiritas después de la cocción, escurrir bien, disponer en una fuente con 50 gr. de manteca y una rama de estragón, salar, pimientar, cocer 5 mn.	1	5 mn.
Tomates	Enteros	Utilizar sólo tomates pequeños, pincharlos, cocerlos con 1 cucharada sopera de aceite.	6	4 mn.
Zanahorias	En rodajas	Agregar 1/2 vaso de agua, 25 gr. de manteca, dar vuelta a media cocción. Las zanahorias tiernas se cuecen más rápido. No se puede salar y usar agua mineral.	500 gr.	10 mn.
Zapallitos largos (calabacines).	En rodajas o en cubitos	No pelar, lavar, cortar, cocer con 50 gr. de manteca, hierbas aromáticas a gusto.	500 gr.	8 mn.

*** Papas:**

Es evidente que el tiempo de cocción depende del tamaño de las papas y de su calidad.

Las papas tiernas se cuecen más rápido que las otras.

Se pueden realizar cocciones tipo gratin en el horno micro-ondas. Hay que cortar las papas en rodajas regulares muy delgadas, mojarlas y cocerlas en dos tiempos, 10 mn. cada vez a media potencia. A veces es más agradable a la vista gratinar la fuente en un horno tradicional. antes de servir. El interés de la cocción en micro-ondas reside en su regularidad, que da mejor consistencia suave a las papas.

*** Arroz:**

Este método ofrece todas las variaciones posibles y da un arroz bien despegado y al mismo tiempo tierno. También es aconsejable para el arroz que se sirve en ensaladas.

Para hacer risottos, hígados de ave, frutos de mar, etc., basta con agregar la guarnición (o relleno) al arroz dorado antes de mojarlo. Según la guarnición o relleno hay que tener en cuenta precocer a la manteca y el tiempo que se mantiene en agua.

Tipo flan



Prep.: 5 mn.
Utilización del horno: 12 mn.
Reposo: 2 hs.
Para 6 personas

Ingredientes:

1/4 de leche
1/4 de crema batida
3 huevos enteros y 3 yemas
1 vainilla
125 gr. de azúcar en polvo
10 gr. de manteca o 1
cucharada sopera de crema
acaramelada

Poner la leche, el azúcar y la vainilla en un recipiente grande. No tapar. Cocer 3 mn. a máxima potencia.

Batir fuertemente la crema, los huevos y las yemas. Mezclar las dos preparaciones.

Verter en recipientes enmantecados o untados con crema caramelizada.

No tapar. Cocer 3 mn. a mínima potencia. Dejar reposar 2 mn. Tapar. Cocer de nuevo 3 mn. a media potencia.

Verificar la cocción. Tocando el centro del recipiente, se debe encontrar una ligera resistencia.



Mezclar la leche y el azúcar.



Batir la crema y los huevos.



Mezclar las dos preparaciones.



Llenar los recipientes.



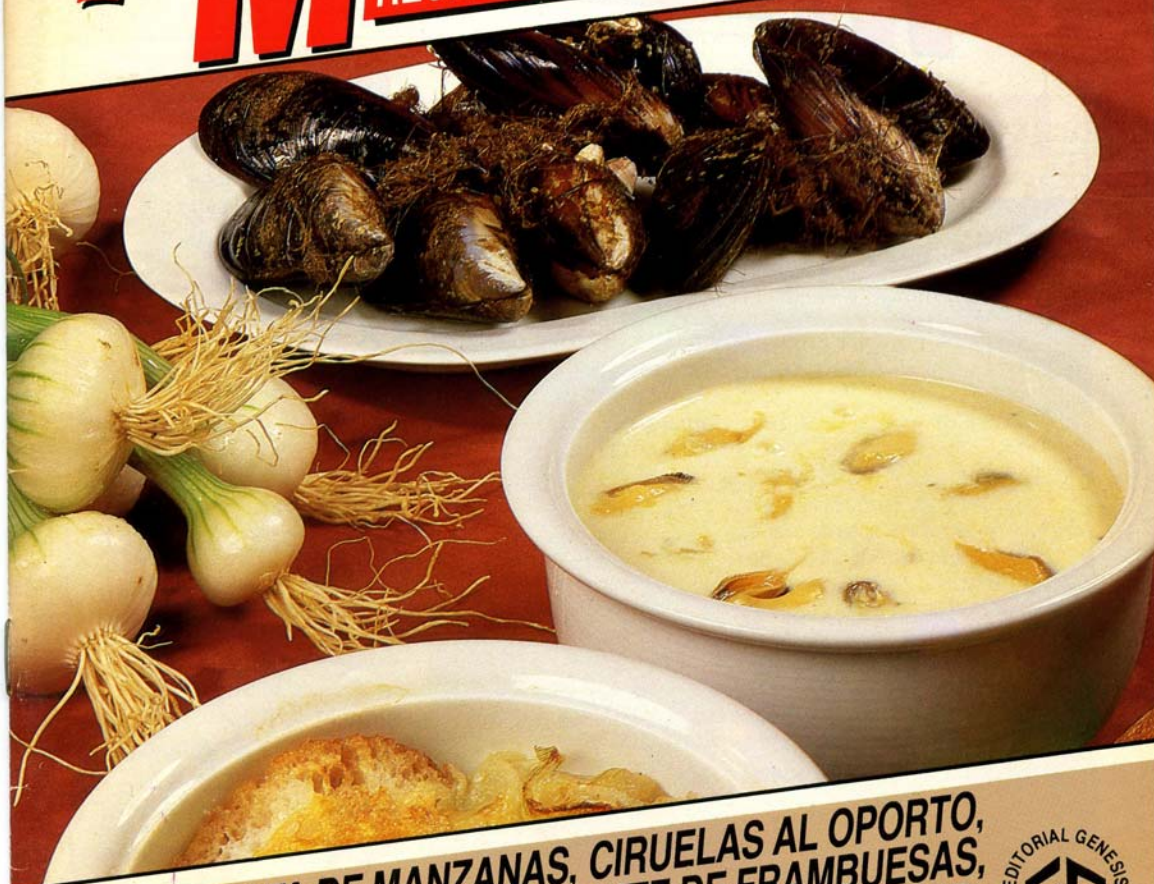
Precio del
ejemplar ₡ 24.000

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA Y MICRO-ONDAS

8

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS



COMPOTA DE MANZANAS, CIRUELAS AL OPORTO,
PERAS AL VINO, CHARLOTTE DE FRAMBUESAS,
HUEVOS A LA NIEVE.

EDITORIAL GENESIS
EG
S.R.L.

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA 8

Y MICRO-ONDAS




RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

CONTENIDO

	Pág.
Huevos a la nieve	115
Compota de manzanas, compota	
de frutos de invierno	116
Peras al vino, ciruelas al oporto	117
Charlotte de frambuesas, clafoutis de cerezas.....	118
mayonesa, salsa marrón	119
Salsa crema de echalotes, salsa holandesa	120
Vinagretas	121
Salsa de tomates a la italiana, salsa holandesa .	122
Salsa de crema al echalote, salsa blanca	123
Los potajes: de hongos, de legumbres	124
Potaje de ostras con alcauciles	125
Sopa de mejillones, sopa de cebollas	126
Las entradas frías: pastel frío de berenjenas	
a la menta	128
Pan de hierbas del jardín	129
Terrina de pollo o pez ángel	130

Significado de los símbolos que acompañan a las recetas

Recetas

-  elemental
-  fácil
-  difícil

Recetas

-  barata
-  razonable
-  cara
-  preparación anterior

© OPEASI S.A. - Haldenstrasse No. 11 CH - 6006 - Lucerna - Suiza

© EDITORIAL GENESIS S.R.L. - San Juan 1981 - Piso 7 - Of. C - Buenos Aires - Argentina

Distribución en Capital Federal y Gran Buenos Aires: VACCARO, SANCHEZ y Cía. S.A.
Moreno 794 - Piso 9 - Capital - En el interior del país: D.G.P. - Alvarado 2118 - Capital

IMPRESION: SOCIEDAD IMPRESORA AMERICANA S.A.I.C. - Lavardén 153/57 - Capital

IMPRESO EN JULIO DE 1991

Huevos a la nieve



Prep.: 5 mn.

Utilización del horno: 50 seg.

Reposo: 5 mn.

Para 6 personas

Ingredientes:

4 claras de huevo

1 pizca de sal

25 gr. de azúcar en polvo

50 gr. de azúcar glaseada.

Batir a la nieve las claras con la sal. Agregar el azúcar en polvo cuando comienzan a espumar. Batir hasta que quede completamente firme e incorporar el azúcar glacé tamizada.

Redondear. Poner en una fuente en la cual habrá 1 cm. de agua. Tapar. Cocer 30 seg. a máxima potencia. Dar vuelta. Cubrir. Cocer 20 seg. a máxima potencia.

Ecurrir. Servir sobre crema inglesa o sobre lecho de frutas.



Mezclar la leche hirviendo con los huevos y el azúcar.



Agregar el azúcar a las claras de huevo.



Ecurrir los huevos a la nieve.



Compota de manzanas



Prep.: 5 mn.
Utilización del horno: 6 mn.
Reposo: 2 mn.
Para 6 personas

Ingredientes:

1 kg. de manzanas
la cáscara de rallada de 1
limón
5 cl. de agua
75 gr. de azúcar

Pelar, cortar y quitar las semillas de las manzanas, ponerlas en una ensaladera con la ralladura de cáscara de limón, el agua y el azúcar. Tapar y cocer a máxima potencia 6 mn.

Se puede pasar la compota por la batidora si se la quiere más blanda o casi líquida.

La rayadura de la cáscara de limón puede reemplazarse por 1/2 vainilla, 1 cáscara de naranja rallada o 1 pizca de canela.

Compota de frutos de invierno



Prep.: 5 mn.
Utilización del horno: 16 mn.
Para 4 personas

Ingredientes:

8 ciruelas
8 dátiles
8 nueces peladas
2 manzanas
2 peras
100 gr. de pasas de uva
5 cl. de ron
1 bastoncillo de canela
100 gr. de azúcar
3 dl. de agua

Poner en una ensaladera 100 gr. de azúcar y el agua. Mezclar bien, agregar la canela, tapar, cocer 5 mn. a máxima potencia. Retirar el bastoncillo de canela.

Poner en el almíbar las ciruelas, los dátiles deshuesados y las pasas de uva. Cocer 3 mn., a cubierto. Agregar las manzanas y las peras peladas y cortadas en cuartos. Tapar, cocer 5 mn. a máxima potencia.

En un plato, disponer las nueces, espolvorearlas con 25 gr. de azúcar. Rociar con ron. No tapar, cocer de 2 a 3 mn. a máxima potencia. Verter todo en la compotera. Servir muy fresco.



Peras al vino



Prep.: 5 mn.
Utilización del horno: 6 mn.
Reposo: 2 mn.
Para 6 personas

Ingredientes:

1/2 l. de vino tinto
4 peras
115 gr. de azúcar
2 trocitos de cáscara de naranja
1 pedazo de bastoncillo de canela
1 cucharadita de pimienta rosada liofilizada

Elegir una fuente honda, bastante ancha para poner las peras lado a lado.

Verter el vino, agregar el azúcar, la corteza de naranja y la canela. Cocer sin cubrir 5 mn. a máxima potencia.

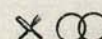
Pelar las peras dejando el pedúnculo y ponerlas en el vino. Tapar y cocer 10 mn. a máxima potencia (si las peras pesan más o menos 200 gr. cada una).

Sacar las peras de la fuente (se pueden poner otras en el mismo vino).

Agregar la pimienta y cocer 8 mn. sin tapar, a máxima potencia. Poner de nuevo las peras en el vino.

Es posible cocer las peras en vino blanco, en ese caso hay que suprimir la canela y reemplazarla por una cucharada sopera de Grand-Marnier después de la cocción.

Ciruelas al oporto



Prep.: 3 mn.
Utilización del horno: 8 mn.
Para 6 personas

Ingredientes:

500 gr. de ciruelas secas
1/2 botella de vino tinto
1/2 botella de oporto
200 gr. de azúcar
1 vainilla

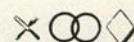
Cubrir las ciruelas con vino tinto en una ensaladera. Agregar el azúcar y la vainilla entera. Cubrir, cocer 8 mn. a media potencia. Agregar el oporto. Dejar que se enfríe. Poner en la heladera.

Servir con un pote de crema fresca espesa o con naranjas cortadas en cuartos.





Charlotte de frambuesas



Prep.: 15 mn.
Utilización del horno: 5 mn.
Reposo: 3 hs.
Para 6 personas

Ingredientes:

500 gr. de frambuesas
18 biscuits
1/4 l. de crema fresca
200 gr. de manteca
5 yemas de huevo
5 sobrecitos de gelatina
1 dl. de licor de frambuesa
25 gr. de manteca

Enmantecar un molde de charlotte. Llenar un plato hondo con agua, agregar el licor de frambuesa. Mojar uno a uno los biscuits en esta mezcla, poner en el fondo y los costados del molde.

Batir las frambuesas con 100 gr. de azúcar, tamizar. Tapar, cocer 3 mn. a máxima potencia.

Mientras tanto, batir las yemas con 50 gr. de azúcar, desliar en la mezcla de frambuesas caliente.

Tapar, cocer 2 mn. a media potencia, batir fuertemente, agregar las hojuelas de gelatina bañadas en agua fría.

Batir la crema en chantilly incorporando 50 gr. de azúcar; agregarla a las frambuesas cuando la mezcla está casi fría.

Llenar el molde con esta crema. Poner en la heladera al menos 3 hs. antes de servir.

Clafoutis de cerezas



Prep.: 15 mn.
Utilización del horno: 20 mn.
Reposo: 2 mn.
Para 6 personas

Ingredientes:

500 gr. de cerezas
3 huevos
100 gr. de harina
+ 50 gr de maicena
1,5 dl. de crema fresca
1/2 cucharada sopera de kirsch
manteca
100 gr. de azúcar cristalizada

Quitar los cabos de las cerezas sin deshuesarlas y ponerlas en un molde enmantecado. Mezclar los huevos, la harina y la maicena, desliar con el kirsch y la crema fresca, verter sobre las cerezas, no tapar. Cocer 10 mn. a media potencia.

Espolvorear con azúcar, cocer sin cubrir 5 mn. a potencia máxima.

Se puede pasar por el horno común para que se dore.

SUGESTIONES DE SALSAS DE ACOMPAÑAMIENTO

Mayonesa



Ingredientes:

1 yema de huevo
1 cucharadita de mostaza
1 cucharadita de vinagre o jugo de limón
sal, pimienta
20 cl. de aceite (según los gustos de oliva, maíz, uva, etc.)

Es importante que todos los elementos estén a la misma temperatura.

Poner la yema de huevo en una terrina con la mostaza y batir largamente muy fuerte, verter después el aceite gota a gota, después en chorritos mientras se continúa batiendo.

Fundir la sal en el vinagre o el jugo de limón, agregar la pimienta, mezclar bien. Cuando se obtiene la cantidad de salsa deseada, terminar con la mezcla. Atención porque puede licuar la mayonesa. Se puede agregar más aceite después, si es necesario.

Para una mayonesa muselina, se agrega 1 clara de huevo batida a la nieve muy firme, o 10 dl. de crema fresca preparada al chantilly.

Salsa marrón



Ingredientes:

50 gr. de manteca
40 gr. de harina
1/2 l. de caldo
1 vaso de vino de Madera
sal, pimienta

Poner en una ensaladera pequeña 50 gr. de manteca, cocer sin tapar 30 sg. a máxima potencia, agregar 40 gr. de harina. No tapar, cocer 2 mn. y medio a máxima potencia.

Mojar con 1/2 l. de caldo, batir, sazonar, cocer 8 mn. a máxima potencia, batir de nuevo, reservar, aromatizar a último momento con 1/2 vaso de vino de Madera.

Salsa crema de echalotes



Prep.: 5 mn.
Utilización del horno: 8 mn.
Para 6 personas

Ingredientes:
3 echalotes
2 dl. de vino blanco
1/4 de crema
100 gr. de manteca
sal, pimienta

Picar finamente los echalotes, ponerlos en una ensaladera, agregar el vino, cocer sin cubrir 4 mn. a máxima potencia.

Hay que reducir a dos tercios del volumen si es necesario, y recomenzar la cocción verificando la reducción cada minuto.

Agregar la crema fresca, sazonar, tapar sin cubrir 4 mn. a máxima potencia, agregar batiendo la manteca muy fría cortada en daditos.

Se puede suprimir la manteca: la salsa se hace más liviana pero pierde su aterciopelado, en este caso, prolongar la cocción después de agregar la crema en 3 mn.

Es posible hacer, con esta base, todo tipo de salsas a la crema, reemplazando los echalotes por hierbas perfumadas o especias.

Utilización: para los pescados escalfados.

Salsa holandesa



Prep.: 5 mn.
Utilización del horno: 6 mn.
Para 6 personas

Ingredientes:
200 gr. de manteca
jugo de medio limón
3 yemas de huevo
1 cucharada sopera de agua
sal, pimienta

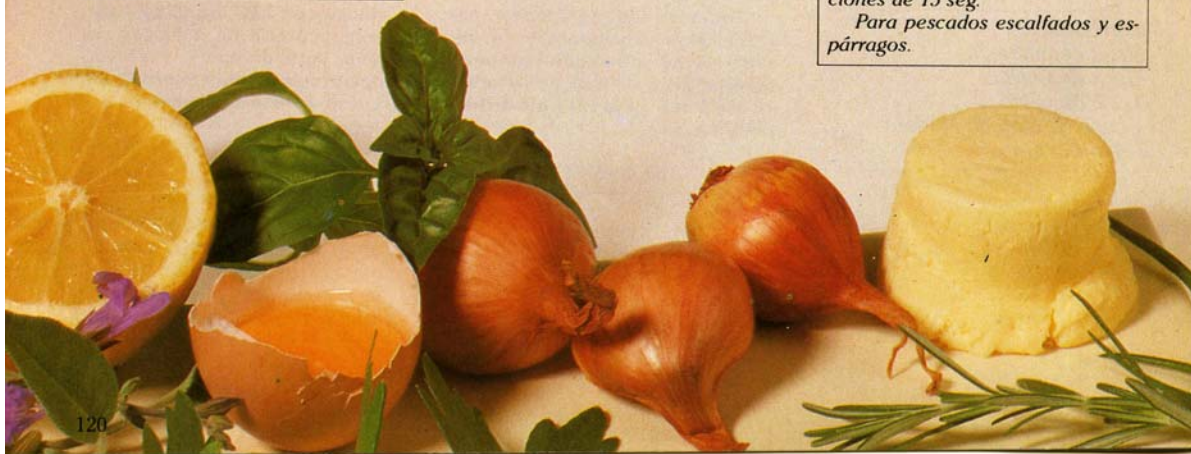
Poner la manteca en un bol, no tapar, cocer 2 mn. a máxima potencia; la manteca debe quedar líquida; reposar.

En una ensaladera batir las yemas y el agua, agregar el jugo de limón, continuar batiendo mientras se echa la manteca. Cuidando de no utilizar sino la parte traslú-

cida; dejar el depósito blanco en el fondo del bol. No tapar. Cocer 30 seg. a máxima potencia. Batir 2 mn., cocer de nuevo 30 seg. a máxima potencia, batir otra vez, sazonar, servir.

Si la salsa no es bastante espesa, prolongar la cocción por fracciones de 15 seg.

Para pescados escalfados y espárragos.



Vinagretas

Clásica

*4 cucharadas de aceite
2 cucharadas de vinagre
sal, pimienta.*

*Se puede agregar una
cucharada de mostaza*

Al aceite de avellana y de nuez

*2 cucharadas soperas de aceite de
avellanas o de nuez
2 cucharadas soperas de aceite de
maní
2 cucharadas soperas de vinagre
sal, pimienta.*

Con hierbas

*4 cucharadas de aceite
el jugo del limón
sal, pimienta
Perifollo, estragón, cebollines.*

*Agregar al fin de la mezcla las
hierbas frescas picadas.*

Al limón

*El jugo de un limón
4 cucharadas de aceite
(eventualmente 2 de aceite de
oliva y 2 de aceite de maní)
sal, pimienta*

Al jerez

*1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de vinagre de jerez
4 cucharadas soperas de aceite de
oliva
sal, pimienta*



Las salsas



Salsa de tomate a la italiana

Para 4 personas

Prep: 10 min. Ut: 19 min.

Ingredientes:

150 g. de carne picada
2 dientes de ajo
30 g de hongos secos (a discreción)
500 g. de tomates pelados y despepitados
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
sal, pimienta.

Hacer calentar durante 8 minutos la bandeja tostadora, mientras tanto picar fino el ajo y mezclarlo con la carne.

Cuando la bandeja esté caliente echar el aceite, añadir la mezcla de ajo, carne, cubrirla, cocer durante 2 minutos con la potencia máxima. Añadir los tomates, los hongos cortados en pedacitos, condimentar, cocer sin cubrir durante 8 minutos con la potencia al máximo. Remover una vez durante la cocción.

Vigilar atentamente al cabo de 5 minutos de cocción, dado que algunos tomates destilan más agua que otros.

Se pueden reemplazar los hongos secos por otros frescos, pero entonces hay que cocerlos al mismo tiempo que la carne.

Aplicaciones: todo tipo de pastas o de arroz.



Salsa holandesa

Para 6 personas

Prep: 5 min. Ut: 6 min.

Ingredientes:

200 g. de manteca
jugo de 1/2 limón
3 yemas de huevo
1 cucharada sopera de agua
sal, pimienta.

Poner la manteca en un bol, no cubrir, cocer 2 minutos con la potencia al máximo; la manteca tiene que estar líquida, dejar reposar.

En una ensaladera batir las yemas de huevo y el agua, añadir el jugo de limón, seguir batiendo mientras se echa la manteca. Hay que tener cuidado de usar solamente la parte traslúcida, y dejar el depósito blanco en el fondo del bol. No cubrir, cocer durante 30 segundos con la potencia al máximo. Batir 2 minutos, cocer de nuevo 30 segundos con la potencia al máximo, batir, condimentar, servir.

Si la salsa no es bastante untuosa, prolongar la cocción por fracciones de 15 segundos.

Aplicaciones: pescados escaldados, espárragos.



Salsa de crema al echalote

Para 6 personas

Ingredientes:

3 echalotes
2 dl. de vino blanco
1/4 de litro de crema
100 g. de manteca
sal, pimienta.

Prep: 5 min. Ut: 8 min.

Picar fino los echalotes, colocarlos en una ensaladera, añadir el vino, cocer sin cubrir durante 4 minutos con la potencia al máximo. Hay que reducir el volumen en dos tercios, si hace falta volver a empezar la cocción verificando a cada minuto la reducción.

Añadir la crema, condimentar, cocer sin cubrir 4 minutos con la potencia al máximo, añadir batiendo la manteca muy fría cortada en dados.

Se puede suprimir la manteca, y la salsa gana en liviandad, pero pierde su carácter untuoso; en ese caso prolongar la cocción 3 minutos después de añadir la crema

Sobre esta base se pueden hacer toda clase de salsas de crema, reemplazando los echalotes por hierbas perfumadas o especias.

Aplicación: los pescados escaldados.



Salsa blanca

Para 6 personas

Ingredientes:

30 g. de manteca
25 g. de harina
1/2 l. de leche
sal, pimienta.

A discreción:

2 cucharadas soperas de crema.
Nuez moscada rallada.

Prep: 2 min. Ut: 9 min.

Poner la manteca en una ensaladera, cocer sin cubrir durante 1 minuto con la potencia al máximo, añadir la harina, mezclar con cuidado.

Diluir con la leche fría; cubrir, cocer 3 minutos con la potencia al máximo. Batir la salsa, cubrir, cocer 4 minutos con la potencia al máximo, condimentar, batir; se puede añadir entonces crema y nuez moscada.

Para conseguir una salsa Mornay, basta con añadir al final de la cocción 50 g. de queso rallado.

Los potajes



Potaje de hongos

Para 4 personas

Prep: 5 min. Ut: 10 min.

Ingredientes:

500 g. de hongos surtidos
1 echalote
50 g. de manteca
20 cl. de crema
2 yemas de huevo
sal, pimienta
1 l. de consommé de ave, o
1 l. de agua + 1 cubo de
caldo.

Poner la manteca en la sopera. Cubrir y cocer 1 minuto con la potencia al máximo.

Añadir los hongos en trozos y el echalote picado muy fino. Cubrir y cocer durante 5 minutos con la potencia al máximo.

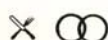
Añadir el caldo. Mezclar todo y volver a ponerlo en la sopera.

Condimentar, cubrir y cocer 3 minutos.

Batir las yemas y la crema. Incorporarlas a la mezcla.

Cubrir y cocer 30 segundos con la potencia al máximo. Batir, dejar reposar 3 minutos y servir.

Este potaje puede acompañarse con pan frito a la manteca.



Potaje de legumbres

Para 6 personas

Prep: 20 min. Ut: 26 min. Reposo: 5 min.

Ingredientes:

300 g. de zanahoria
300 g. de nabo
300 g. de blanco de puerro
200 g. de porotos
200 g. de habichuelas
verdes
2 cebollas nuevas
1 cubo de caldo
sal, pimienta
50 g. de manteca.

Fundir la manteca en un recipiente de vidrio 1 minuto con la potencia al mínimo. Añadir todas las legumbres salvo las papas, cortadas en dados.

Cubrir y dejar cocer 5 minutos al máximo de potencia. Dar vuelta las legumbres en el recipiente. Cocer durante 5 minutos.

Añadir las papas, cubrir con agua con el cubo de caldo. Cocer 15 minutos con la potencia al máximo.

Dejar reposar 5 minutos. Poner sal y pimienta a voluntad y servir.

Al final se pueden añadir hierbas finas picadas.



Potaje de ostras con alcauciles

Para 6 personas

Ingredientes:

1 l. de **consommé** de ave o
1 l. de agua + 1 cubo de
caldo concentrado
3 echalotes
50 g. de manteca
3 docenas de ostras
4 alcauciles grandes
20 cl. de crema
3 yemas
sal, pimienta.

Prep: 10 min. Ut: 26 min., 20 s. Reposo: 3 min.

Cocer los alcauciles enteros. Escurrirlos y deshacerlos para conservar sólo las bases.

Abrir las ostras*, sacarlas del caparazón, reservarlas. Conservar el agua de las ostras y filtrarlas.

Poner la manteca en una ensaladera y cocer 1 minuto. Añadir los echalotes picados muy fino. Cocer 1 minuto con la potencia al máximo.

Añadir las bases de los alcauciles cortados en trozos. Condimentar, añadir el caldo, el agua de las ostras y cocer 5 minutos con la potencia al máximo.

Mezclar y poner en la sopera.

Cubrir y cocer 3 minutos.

Batir las yemas y la crema y añadirlas al resto. Mezclar y después añadir las ostras crudas. Cubrir y cocer 20 segundos. Mezclar con una cuchara de mandera, dejar reposar 3 minutos y servir

**Se las puede poner durante 2 minutos en el horno con la potencia al máximo, una docena por vez, para que se abran.*





Sopa de mejillones

Para 6 personas

Ingredientes:

2 kg. de mejillones
1 vaso de vino blanco
2 echalotes
1 bulbo de hinojo
500 g. de tomates pelados y despepitados
500 g. de cola de congrio
200 g. de blanco de puerro
2 cucharadas de sopa de aceite de oliva
50 g. de manteca
sal, pimienta
1/4 l. de crema.

Prep: 5 min. Ut: 28 min. Reposo: 2 min.

Picar muy fino los echalotes. Ponerlos con el vino blanco y la manteca en una cacerola y añadir la mitad de los mejillones.

Cocer cubriendo con la potencia al máximo durante 3 minutos. Escurrir los mejillones. Cocer el resto de los mejillones del mismo modo. Reservar todo el jugo.

Descascarar los mejillones y reservarlos en un bol.

En la misma cacerola, colocar el aceite de oliva y los blancos de puerro cortados en redondeles, así como el hinojo cortado en laminillas. Cocer a potencia mediana durante 5 minutos. Añadir el congrio en trozos, el jugo de los mejillones y el tomate. Pimentar y añadir el litro de agua. Cocer durante 10 minutos con la potencia al máximo. Dejar reposar 5 minutos.

Pasar por un colador fino.

Volver a colocar los mejillones descascarados, añadir la crema y rectificar el condimento de sal.

Cocer durante 2 minutos a potencia mediana, dejar reposar 2 minutos y servir.

Se puede aromatizar con una pizca de azafrán que se incorpora al mismo tiempo que la crema.



Para 6 personas

Ingredientes:

500 g. de cebollas
50 g. de manteca
sal, pimienta
5 cl. de oporto (a discreción)
150 g. de queso gruyère rallado
12 rebanadas de pan.

Prep: 5 min. Ut: 18 min. Reposo: 5 min.

Poner la manteca en una sopera. Cubrir y cocer 1 minuto. Añadir las cebollas peladas y cortadas en laminillas. Cubrir y cocer 10 minutos a potencia mediana. Dar vuelta las cebollas al cabo de 5 minutos.

Añadir 1 litro y medio de agua. Condimentar, cubrir y cocer 5 minutos más.

Sacar de la sopera.

Poner en su lugar las rebanadas de pan cubiertas de queso rallado. Volcar el caldo en el pan (se pueden sacar los pedazos de cebolla). Terminar con el queso rallado.

Cubrir y cocer 2 minutos.

Eventualmente se puede gratinar durante 2 minutos en un horno corriente.



Las entradas frías



Pastel frío de berenjenas a la menta

Para 6 personas

Ingredientes:

1 1/2 kg. de berenjenas
1 dl. de leche
2 dl. de crema
6 huevos
150 g. de miga de pan
1 rama de menta
unas gotas de jugo de limón
sal, pimienta
1 cucharadita de manteca
2 cucharadas soperas de
aceite de oliva.

Prep: 10 min. Ut: 30 min.

Mojar la miga de pan en leche.
Pelar las berenjenas. Cortar en sentido longitudinal en tiras finas.
Salar y dejar escurrir 20 minutos.
Enjuagar y secar con papel absorbente.
Poner el aceite de oliva en el fondo de una fuente lo más ancha posible. Añadir las berenjenas, cubrir y cocer 10 minutos con potencia mediana.
Batir los huevos y mezclarlos con la miga de pan oreada, 1 dl. de crema, sal y pimienta.
Mezclar con las berenjenas picadas grueso, el jugo de limón y las hojas de menta picadas fino.
Enmantecar un molde de vidrio y colocar allí la mezcla. Cocer 10 minutos con la potencia al mínimo.
Dejar reposar 5 minutos, cocer 5 o 10 minutos más con la potencia al mínimo. Verificar la cocción tocando el centro del plato, hay que sentir una resistencia.
Dejar enfriar y poner en el refrigerador.
Al día siguiente, mojar el molde con agua caliente. Desmoldear y adornar con hojas de menta.

Este plato se puede servir con tomates pelados, despepitados y mezclados con jugo de limón, sal y pimienta.



Pan de hierbas del jardín

Para 6 personas

Ingredientes:

1 kg. de hierbas mezcladas:
espinaca, acedera, lechuga,
hojas de acelga, puerro,
1 rama de apio
1 ramo de perejil
Tomillo desmenuzado
Romero
Cebolleta
1 diente de ajo
4 huevos
1 cucharadita de manteca
sal, pimienta
2 cucharadas de sopa de
aceite de oliva
Mayonesa al limón.

Prep: 10 min. Ut: 30 min.

Cortar fino las hierbas mezcladas. Colocarlas en un recipiente de vidrio con aceite de oliva. Cubrir y cocer 10 minutos con potencia mediana*.

Picar fino las hierbas aromáticas, prensar el diente de ajo, añadirlos a las hierbas cocidas con los huevos batidos, con sal y pimienta.

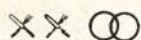
Enmantecar con abundancia un molde de vidrio. Volcar la mezcla, cubrir y cocer 10 minutos con potencia mediana.

Dejar reposar 10 minutos. Verificar la cocción asegurándose de que la mezcla ofrezca una resistencia a la presión del dedo. Si no es así, cocer de nuevo entre 5 y 10 minutos a la misma potencia.

Dejar enfriar y poner en el refrigerador.

Servir frío con mayonesa al limón.

* Según el tamaño del horno, las hierbas pueden cocerse en dos veces.



Terrina* de pez pollo o pez ángel

Para 6 personas

Ingredientes:

400 g. de pez pollo o pez ángel
400 g. de filetes de pescadilla
4 claras de huevo
3 dl. de crema
1 ramo de estragón
100 g. de habichuelas verdes finas
sal, pimienta
20 g. de manteca
mayonesa liviana
cebollita.

Prep: 15 min. Ut: 30 min.

Blanquear 3 minutos las habichuelas verdes en agua muy salada. Hundirlas enseguida en agua fría. Cortarlas en pedacitos.

Poner los filetes de pescadilla 30 minutos en el **freezer**, después mezclarlos con crema fresca. Volver a enfriar 30 minutos. Mezclar de nuevo añadiendo las claras de huevo una a una. Poner sal y pimienta, añadir 15 hojas de estragón picadas fino.

Cortar el pez pollo o pez ángel en tiras regulares.

Enmantecar cuidadosamente una fuente de vidrio con tapa o una terrina de porcelana.

Poner el relleno en el fondo, y ordenar encima las tiras del pez pollo o pez ángel.

Adornar con habichuelas verdes los espacios entre los pedazos. Alternar las capas de relleno y de rape hasta llenar el recipiente.

Terminar con el relleno y poner una rama de estragón extendida encima.

Cubrir y cocer durante 10 minutos con potencia mediana. Dejar reposar durante 5 minutos.

Cocer 15 minutos más con la potencia al mínimo. Verificar la cocción con una hoja de cuchillo asegurándose de que sale seca.

Poner en el refrigerador después de enfriar.

Servir al día siguiente con una mayonesa aligerada con una clara de huevo batida a nieve o crema batida con sal y cebollita picada.

Siguiendo el mismo principio, se pueden hacer terrinas con colas de camarón, crustáceos en general, coquillas Saint-Jacques, etc. utilizados en lugar del pez pollo.

Se pueden añadir toda clase de legumbres previamente es-caldadas.

* Se llaman **terrines** a fuentes para horno de barro o cristal, con tapas. Por extensión reciben el mismo nombre las comidas que se preparan en ellas (N. de la T.)

Precio del
ejemplar ₳ 24.000

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA ⁹ Y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS



EMPANADA DE HIGADOS DE AVES, "RACLETTE"
TERRINA DE HONGOS, FLANES DE
AJO, OMELETTE

EDITORIAL GENESIS
EG
S.R.L.

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA 9

y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

CONTENIDO

	Pág.
Terrina de conejo con avellanas, empanada de hígados de aves	132
Moldecitos de codornices a la ginebra	133
Terrina de hígado de pato	134
Terrina de hígado de cerdo	135
Las entradas calientes:	
terrina de hongos	136
"Raclette"	138
Quesitos de cabra calientes con manzanas	139
Emparedado de queso	140
Tarta de salmón ahumado	141
Los huevos: huevo al plato, huevos batidos con trucha ahumada	142
Omelette	144
Huevos a la cacerola	145
Aguacate al huevo, flanes de ajo	146

Significado de los símbolos que acompañan a las recetas

Recetas

- ✕ elemental
- ✕ ✕ fácil
- ✕ ✕ ✕ difícil

Recetas

- barata
- razonable
- cara

- ◊ preparación anterior

© OPEASI S.A. - Haldenstrasse No. 11 CH - 6006 - Lucerna - Suiza

© EDITORIAL GENESIS S.R.L. - San Juan 1981 - Piso 7 - Of. C - Buenos Aires - Argentina

Distribución en Capital Federal y Gran Buenos Aires: VACCARO, SANCHEZ y Cía. S.A. Moreno 794 - Piso 9 - Capital - En el interior del país: D.G.P. - Alvarado 2118 - Capital

IMPRESION: SOCIEDAD IMPRESORA AMERICANA S.A.I.C. - Lavardén 153/57 - Capital

IMPRESO EN JULIO DE 1991





Terrina de conejo con avellanas

Para 8 personas

Ingredientes:

*1 conejo deshuesado
400 g. de lomo de cerdo
100 g. de panceta
1 echalote
200 g. de avellanas
1 diente de ajo
1 cucharadita de café de granos de enebro
1 huevo
1 dl. de ginebra
1 cucharada sopera de aceite de oliva
1 rama de romero
sal, pimienta*

Prep: 10 min. + 30 min. Ut: 2 x 25 min.

La víspera poner el conejo en escabeche con la ginebra, el aceite de oliva, 1 cucharada abundante de pimienta en granos, el diente de ajo prensado, el echalote picado y el romero.

Al día siguiente, cortar en tiras los filetes de conejo, reservarlos.

Picar los demás pedazos de conejo (las legumbres y hierbas aromáticas no se usan más) así como el lomo de cerdo y la panceta.

Incorporar a este picadillo el huevo entero, poner sal, pimienta, añadir los granos del enebro un tanto aplastados. Mezclar mucho tiempo.

Tomar dos terrinas pequeñas (siempre son preferibles a una grande para la cocción en el micro-ondas), enmantecarlas, poner una capa de relleno, disponer encima las tiras de filetes de conejo separándolas con hileras de avellanas.

Seguir llenando las terrinas alternando una capa de relleno, una capa de filetes y las avellanas, terminar con una capa de relleno. Cocer el contenido de las terrinas, uno tras otro, durante 10 minutos con la potencia al mínimo y 15 minutos con la potencia al máximo. Dejar reposar medio día, apisonar, cubrir.



Empanada de hígados de aves

Para 6 personas

Ingredientes:

*250 g. de hígado de aves
300 g. de cogote de cerdo
1 huevo
1 dl. de oporto
1 loncha de panceta
1 cucharada sopera de fécula de papas
sal, pimienta, macis*

Prep: 10 min. Ut: 15 min.

Escabechar durante 6 horas los hígados de ave con el oporto, el macis y la pimienta. Mezclar después con el cogote de cerdo y el escabeche.

Mezclar con la fécula, el huevo, poner sal. Volcar en la cazuela donde está la loncha de panceta, cubrir con un pedazo de ella, cocer durante 8 minutos con la potencia al máximo y después 7 minutos de potencia al mínimo. Asegurarse de la cocción pinchándola con una aguja, no deben quedar huellas de sangre. Si hace falta, prolongar la cocción durante 5 minutos con la potencia al mínimo.



Moldecitos de codornices a la ginebra

Para 6 personas

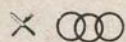
Ingredientes:

1 redaña de cerdo
6 codornices
200 g. de manteca
1 cucharada de postre de bayas de enebro
1 cucharada de café de ginebra
sal, pimienta
macis
rebanadas de pan tostado

Prep: 5 min. Ut: 9 min.

Extender bien el redaña en una ensaladera de vidrio.
Rellenar las codornices con granos de enebro.
Colocar las codornices sobre el redaña, poner sal, pimienta, y añadir el macis. Rociar con ginebra.
Encerrar en el redaña eliminando el sobrante. Cubrir y cocer durante 8 minutos con potencia mediana. Dejar reposar 5 minutos.
Abrir el redaña y retirar las codornices. Cortar las cabezas y reservarlas.
Mezclar las codornices, el jugo y el redaña. Colar para eliminar los huesos, después pasar por un cedazo.
Mezclar con manteca derretida 1 minuto en el horno de microondas. Rectificar el condimento.
Distribuir en 6 moldecitos. Colocar en el medio una cabeza de codorniz.
Servir frío con trozos de pan tostado.

Se puede poner un poco de gelatina sobre la cabeza y el puré de codornices para refinar su presentación, o colocar toda la preparación en una cazuela grande.



Terrina de hígado de pato

Para 6 personas

Ingredientes:

1 hígado de pato de 500 g.
1 cucharadita de cognac
sal, pimienta
nuez moscada
1/2 cucharada de café de
azúcar

Prep: 5 min. Ut: 10 min.

Mojar el hígado durante 30 minutos en agua fría salada. Escurrirlo, enjugarlo, quitarle los nervios con cuidado.

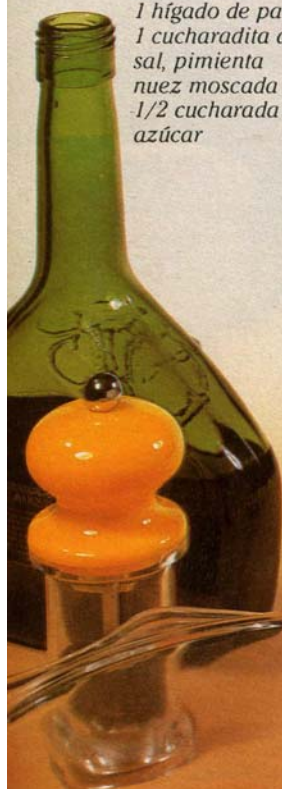
Mezclar las especias y salpimentar el hígado en todas sus caras, ponerlo en un bol y rociar con cognac.

Cubrir con una película adhesiva y dejar reposar una noche en el refrigerador.

Al día siguiente poner el hígado en un recipiente de porcelana, cubrir y cocer durante 10 minutos con la potencia al mínimo; dejar reposar durante 5 minutos.

Verificar la cocción pinchándola con una guja metálica y poniéndose esa aguja contra la mejilla. Hay que experimentar una sensación de calor.

Cubrir con papel de aluminio, poner en el refrigerador. Consumir sólo 48 horas después.





Para 6 u 8 personas

Ingredientes:

500 g. de hígado de cerdo
300 g. de cogote de cerdo
10 g. de azúcar fina
sal, pimienta
1 cucharada sopera de
bayas rosas deshidratadas
1 redaño de cerdo
2 cucharadas soperas de
kirsch
1 huevo
grasa de pava
(a discreción)

Terrina de hígado de cerdo

Prep: 15 min. Ut: 40 min.

Mojar el redaño en agua tibia avinagrada.

Picar fino el hígado y el cogote. Añadir el azúcar. Poner sal y pimienta. Mezclar con kirsch y huevo.

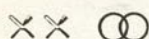
Colocar en un molde redondo redaño de cerdo. Llenar con la mezcla distribuyendo las bayas rosas. Cerrar el redaño. Colocar en la superficie algunos ramitos de tomillo. Cubrir con un papel delgado agujereado.

Cocer durante 20 minutos con potencia mínima. Dejar reposar 10 minutos. Volver a cocer durante 10 minutos con potencia mediana.

Verificar la cocción picando en el centro: no tiene que deslizarse jugo sanguinolento. Eventualmente cocer entre 5 y 10 minutos más (la cocción depende mucho de la forma del molde).

Dejar enfriar y después poner un papel de aluminio y un peso de 1 kg. para apisonar la pasta. Al día siguiente quitar el peso, el papel y eventualmente deslizar encima la grasa de pava líquida para conservar más de 48 horas.

Las entradas calientes



Para 6 personas

Ingredientes:

300 g. de champiñones
blancos
900 g. de hongos surtidos
2 echalotes
1 diente de ajo
sal, pimienta
75 g. de manteca
6 huevos

Terrina de hongos

Prep: 10 min. Ut: 35 min.

Picar fino los echalotes.

Cortar en lonchas los champiñones blancos después de haberlos lavado.

Hacer saltar con 50 g. de manteca los champiñones blancos y un tercio de los otros hongos juntos hasta que estén completamente secos.

Cocer también los dos tercios de hongos restantes añadiendo los echalotes.

Reunir todos los hongos en una ensaladera. Poner sal, pimienta y el diente de ajo prensado.

Añadir los huevos batidos.

Poner todo en un recipiente de vidrio abundantemente enmantecado. Cocer 10 minutos con la potencia mínima.

Dejar reposar otros 10 minutos.

Cocer de nuevo entre 5 y 10 minutos, siempre con la potencia al mínimo.

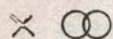
Asegurarse de la cocción verificando que la mezcla resiste la presión del dedo. Dejar enfriar y poner en el refrigerador durante 24 horas.

Cortar en tiras. Recalentar esas tiras 1 minuto con la potencia al máximo.

Servir con crema llevada a ebullición, con sal, pimienta y perifollo picado.

Puede consumirse también frío acompañado de salsa de mayonesa aligerada con crema batida.





Para 4 personas

Ingredientes:

8 papas cocidas con su piel
700 g. de queso fundido
4 tomates
4 cebollas frescas
fiambres surtidos

“Raclette” *

Prep: 10 min. Ut: 2 min.

Cortar el queso en tiras finas. Pelar las papas, cortarlas en dos en sentido longitudinal. Disponer en un plato los fiambres y las legumbres crudas.

Preparar pequeños platos individuales con dos mitades de papa, cubrirlas con tiras de queso. Pasar 2 minutos por el horno de microondas sin cubrir y con el mínimo de potencia.

* Plato de origen suizo (N. de la T.).



Quesitos de cabra calientes con manzanas

Para 6 personas

Ingredientes:

3 quesitos de cabra
3 manzanas grandes
pimienta
tomillo desmenuzado
25 g. de manteca fundida

Prep: 5 min. Ut: 7 min. Reposo: 2 min.

Calentar durante 5 minutos la bandeja tostadora.

Pelar las manzanas. Quitarles las semillas. Cortarlas en dos en el sentido de la altura y eliminar la parte combada para tener dos pedazos regulares. Enmantecar con pincel.

Cortar los quesitos en dos en el sentido de la altura. Poner las manzanas en la bandeja tostadora, condimentar con pimienta y añadir medio queso sobre cada manzana; condimentar con tomillo desmenuzado. Cubrir y cocer 2 minutos con la potencia al máximo.

Dejar reposar 2 minutos y servir.

Se pueden duplicar las proporciones según la importancia de la comida.





Para 4 personas

Ingredientes:

8 rebanadas de pan de miga
8 rebanadas de gruyère del mismo tamaño
2 tiras de jamón
mostaza
40 g. de manteca

Emparedado de queso

Prep: 5 min. Ut: 4 min., 40 s.

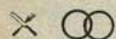
Enmantecar las rebanadas de pan de ambos lados.

Untar 4 rebanadas con mostaza de un solo lado. Recubrir ese lado con rebanadas de gruyère. Superponer media tira de jamón y una rebanada de gruyère y terminar con una rebanada de pan.

Precalentar la bandeja tostadora durante 4 minutos con la potencia al máximo. Colocar encima los emparedados. Cubrir y cocer 30 segundos con la misma potencia. Se los puede dar vuelta y cocerlos 10 segundos más del otro lado, si se prefiere.

Servir los emparedados en cuanto haya concluido la cocción, si no se resecan.





Para 6 personas

Ingredientes:

350 g. de masa quebrada
2 dl. de crema
2 dl. de leche
3 huevos grandes o 4
pequeños
2 tiras de salmón ahumado
1 cebollita nueva o
cebolleta
20 g. de manteca
pimienta

Tarta de salmón ahumado

Prep: 10 min. Ut: 15 min. Reposo: 3 min.

Enmantecar un molde de vidrio para tarta, cubrirlo con la masa quebrada, recubrir con papel sulfurizado y colocar encima un plato que cubra el fondo. Hacer cocer 5 minutos con la potencia al máximo. Dejar reposar.

Batir la crema, la leche, los huevos y la pimienta.

Cortar el salmón en pedacitos y colocarlos sobre el fondo de la tarta. Escamondar la cebolla o cebolleta y añadirla. Volcar encima la mezcla y cocer 5 minutos con la potencia al mínimo. Dejar reposar 5 minutos y servir.

Si hace falta volver a cocer 5 minutos con la misma potencia.

Se puede reemplazar el salmón por trocitos de panceta o de queso rallado, o blancos de puerro en rodajas, cocidos 4 minutos con la potencia al mínimo con manteca.

Los huevos



Para 1 persona

Ingredientes:

1 huevo

1 redondelito de manteca
sal, pimienta

Huevo al plato

Prep: 1 min. Ut: 1 min.

Utilizar como recipiente de cocción la fuente donde se va a servir la comida. Enmantecar esa fuente y ponerla en el horno 5 segundos. Retirla y después romper el huevo conservando la yema.

Poner la sal a la clara. Cubrir con un bol y hacer cocer 30 segundos con la potencia al máximo.

Añadir la yema, pincharla con una aguja, y poner pimienta sólo a la yema.

Cocer 10 segundos y servir.



Para 4 personas

Ingredientes:

8 huevos y 2 yemas

media trucha ahumada

5 cl. de crema

un poco de sal

pimienta

cebollita

Huevos batidos con trucha ahumada

Prep: 5 min. Ut: 1 min.

Deshacer la trucha en pequeños trozos quitándole con cuidado la piel y las espinas.

Batir los huevos con una cucharada sopera de crema, un poco de sal y pimienta.

Enmantecar una ensaladera de vidrio y volcar en ella los huevos y los pedazos de trucha. No cubrir.

Cocer durante 30 segundos con la potencia al máximo, añadir el resto de la crema, batir y hacer cocer otros 30 segundos (5 segundos más si prefiere huevos más sólidos).

Retirar, batir y añadir las 2 yemas crudas y la cebollita pelada.

Se pueden hacer huevos batidos con todo tipo de guarnición. Basta con respetar el método y los tiempos de cocción.





Omelette

Para 2 personas

Prep: 2 min. Ut: 3 min., 30 s.

Ingredientes:

4 huevos
1 cucharada soperá de
crema
sal, pimienta
manteca, un redondelito

Batir todos los ingredientes salvo la manteca.
Calentar la manteca en la bandeja tostadora 2 minutos.
Volcar adentro la preparación.
Cocer sin cubrir durante 1 minuto con la potencia al mínimo,
después llevar los huevos del borde del plato hacia el centro.
Cocer 30 segundos más y doblar la omelette.
Servir.

Se pueden poner en esta omelette todas las guarniciones habituales.





Huevos a la cacerola

Para 1 persona

Ingredientes:

2 huevos pequeños o uno grande *
1 cucharada sopera de crema fresca
1 redondelito de manteca sal, pimienta

Prep: 1 min. Ut: 3 min. Reposo: 2 min.

Enmantecar un molde. Poner en el fondo la mitad de la crema fresca. Romper encima el o los huevos y picar ligeramente cada yema con una aguja.

Poner sal, pimienta y cubrir de crema.

Hacer cocer 3 minutos con la potencia al mínimo.

Dejar reposar 2 minutos antes de servir.

* También se pueden utilizar huevos de codorniz, en este caso poner 4 para 1 persona y limitar la cocción a 2 minutos.

Estos huevos se pueden perfumar de diferentes maneras, bien mezclando con la crema especias como el azafrán, el curry, el pimentón o incluso un poco de puré de tomate, o bien colocando en el fondo del molde un puré de champiñones, mousse de foie grass, migas de cangrejo, etc.



Para 2 personas

Ingredientes:

1 aguacate grande
2 huevos pequeños
pimentón
sal
medio limón

Aguacate al huevo

Prep: 5 min. Ut: 3 min. Reposo: 1 min.

Cortar el aguacate en dos. Quitarle el núcleo y poner en la carne un poco de limón.

Romper un huevo en cada mitad. Condimentar con pimentón. Perforar la yema con una aguja y hacer cocer 3 minutos con potencia mediana. Dejar reposar 1 minuto.

Poner sal antes de servir.

Se puede hacer lo mismo con 3 huevos de codorniz en cada medio aguacate. Entonces la cocción es de 1 minuto.



Para 4 personas

Ingredientes:

12 dientes de ajo grandes o
2 cabezas de ajo frescas
1 huevo y 1 clara
1 cucharada de café de
maizena
1 dl. de crema
sal, pimienta
1 redondelito de manteca

Flanes de ajo

Prep: 5 min. Ut: 10 a 12 min. Reposo: 2 min.

Pelar el ajo, y si no es fresco quitarle cuidadosamente los brotes.

Poner los dientes de ajo en un bol. Recubrir de agua. Cubrir el bol con una película de papel. Hacer cocer 5 minutos con la potencia al máximo.

Ecurrir, mezclar con el huevo entero, la clara, la maizena y la crema. Condimentar.

Distribuir en moldes enmantecados.

Cubrir cada molde con una película de papel, picar el papel con la punta de un cuchillo y hacer cocer 5 minutos con la potencia al mínimo.

Dejar reposar 2 minutos. Verificar la cocción tocando el centro del molde, hay que sentir una resistencia. Si hace falta, cocer 2 minutos más con la potencia al máximo.

Se pueden hacer los mismos flanes con mejillones, champiñones, pedazos de foie gras, todos cortados en trozos y colocados directamente en los moldes, volcando encima la mezcla.

Precio del
ejemplar ★ 24.000

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA **COCINA RÁPIDA 10** **y MICRO-ONDAS**

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS



CALDO DE MARISCOS - ALMENDRAS RELLENAS
LANGOSTINOS CON REPOLLO
OSTRAS AL CURRY

EDITORIAL GENESIS
EG
S.R.L.

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA 10

y MICRO-ONDAS



RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

CONTENIDO

	Pág.
Mariscos y crustáceos: caldo de mariscos	148
Almendras rellenas, mariscos con crema de morrones	150
Coquillas Saint-Jacques con puré de perejil	152
Ostras escaladas al curry y a la vainilla	153
Ensalada de mejillones, mejillones a la marinera	154
Calamares a la americana	156
Langostinos con repollo	157
Los pescados: "fondue" de róbalo con puerros	158
Rodajas de merluza con lentejas	160
Dorado con hinojos	161
Estofado de pez pollo o pez ángel, truchuela con escarola y cilantro fresco	162

Significado de los símbolos que acompañan a las recetas

Recetas

-  elemental
-  fácil
-  difícil

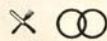
Recetas

-  barata
-  razonable
-  cara
-  preparación anterior

© OPEASI S.A. - Haldenstrasse No. 11 CH - 6006 - Lucerna - Suiza
 © EDITORIAL GENESIS S.R.L. - San Juan 1981 - Piso 7 - Of. C - Buenos Aires - Argentina
 Distribución en Capital Federal y Gran Buenos Aires: VACCARO, SANCHEZ y Cía. S.A.
 Moreno 794 - Piso 9 - Capital - En el interior del país: D.G.P. - Alvarado 2118 - Capital
 IMPRESION: SOCIEDAD IMPRESORA AMERICANA S.A.I.C. - Lavardén 153/57 - Capital
 IMPRESO EN JULIO DE 1991



Mariscos y crustáceos



Caldo de mariscos

Para 4 personas

Ingredientes:

4 clams
4 almejas o 4 berberechos
4 almendras
16 mejillones
16 moluscos
1 vaso de vino blanco
(a discreción)
1 blanco de puerro
2 zanahorias
1 rama de apio
1 tomate pelado y
despepitado
1 cucharada de café de
granos de cilantro
1 cucharada sopera de
hierbas finas picadas
100 g. de manteca

Prep: 15 min. Ut: 11 min. Reposo: 1 min.

Poner en una ensaladera los clams, las almejas, los mejillones, los moluscos. Añadir un vaso de agua o de vino blanco.

Cubrir y hacer cocer de 3 a 6 minutos con la potencia al máximo hasta que los moluscos se abran.

Quitarles la caparazón a los mariscos conservando el líquido de la cocción.

Filtrar el jugo, añadir un vaso de agua, las legumbres cortadas en pedazos en forma de dados, 30 g. de manteca y el cilantro en granos.

Cubrir y hacer cocer 4 minutos con la potencia al máximo. Volcar los mariscos sin caparazón. Calentar 30 segundos con la potencia al máximo. Añadir la manteca que queda, las hierbas finas y pimienta molida.

El tomate puede añadirse después de la cocción.

La elección de los mariscos depende del gusto de cada cual.





Almendras rellenas

Para 1 persona

Prep: 10 min. Ut: 3 min.

Ingredientes:

12 almendras
50 g. de manteca
1 cucharada de café de
perejil picado
echalote
sal, pimienta

Ordenar las almendras en una fuente, no cubrir, cocer 2 minutos con la potencia al máximo, abrir los caparazones, quitar uno, colocar las almendras en la fuente.

Aplastar con el tenedor la manteca y el perejil, poner sal, pimienta, añadir a voluntad algunas gotas de echalote y de ajo pisados.

Poner un poco de manteca en cada almendra, cubrir, cocer 1 minuto con la potencia al máximo.



Mariscos con crema de morrones

Para 4 personas

Prep: 10 min. Ut: 11 min. Reposo: 1 min.

Ingredientes:

2 kg. de mariscos
2 morrones
1 papa
1/4 de l. de crema
sal, pimienta
50 g. de manteca

Poner los mariscos en remojo por lo menos 6 horas en una ensaladera de agua helada, muy salada.

Cortar los morrones en trozos, quitándoles los granos con cuidado, y colocarlos en una ensaladera.

Añadir la papa cortada en trozos pequeños en forma de dados, 1 vaso de agua y un poco de manteca. Cubrir y hacer cocer 6 minutos con la potencia al máximo.

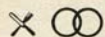
Colocar los mariscos en un plato ancho, poner pimienta, añadir un pedazo de manteca, medio vaso de agua, cubrir y cocer durante 2 minutos con la potencia al máximo.

Sacar los moluscos, eventualmente cocer de nuevo 1 minuto los caparazones que no se hayan abierto. Reservar el jugo y filtrarlo cuidadosamente.

Mezclar los morrones y la papa, añadir el jugo de los caparazones y la crema.

Rectificar el condimento. Cubrir y calentar 3 minutos con la potencia al máximo. Añadir enseguida los mariscos, mezclar y servir.





Coquillas Saint-Jacques* con puré de perejil

Para 2 personas

Ingredientes:

6 coquillas Saint-Jacques
300 g. de perejil
1/8 l. de crema
50 g. de manteca
sal, pimienta
6 granos de sal gruesa

Prep: 5 min. Ut: 4 min.

Quitar el tallo y lavar el perejil. Colocarlos en una ensaladera con medio vaso de agua y un poquito de manteca; cubrir y cocer dos minutos con la potencia al máximo.

Dar vuelta el perejil, cubrir y cocer 1 minuto más con la potencia al máximo, escurrirlo bien y mezclarlo con una cucharada grande de crema fresca espesa. Condimentar.

Cortar las coquillas en dos o tres trozos horizontales, según el tamaño.

Fundir un trocito de manteca en un bol durante 30 segundos con la potencia al máximo.

Enmantecar con un pincel los dos platos. Poner en el medio el puré de perejil y alrededor los trozos de coquilla Saint-Jacques. Enmantecar esos trozos con pincel y ponerles un poco de pimienta.

Cubrir y hacer cocer durante 30 segundos con la potencia al máximo.

Poner un grano de sal gruesa sobre cada tira de coquilla y servir enseguida.

Se pueden disponer las coquillas en un plato y recalentar el puré de perejil aparte 1 minuto en una ensaladera cubierta.

* Este molusco muy común en las costas de Galicia es llamado así porque los peregrinos que volvían de Santiago de Compostela solían llevar cosida a su ropa su correspondiente caparazón.





Ostras escaldadas al curry y a la vainilla

Para 2 personas

Ingredientes:

1 docena de ostras grandes
1/8 de l. de crema
2 cucharadas soperas de vino blanco seco
media vaina de vainilla
1 cucharada de café de curry
sal, pimienta
50 g. de manteca muy fría

Prep: 5 min. Ut: 7 min.

Calentar la crema y después añadir la vainilla. Dejar que se haga. Disponer las ostras en un plato redondo y hacer cocer con la potencia al máximo. Verificar a partir de 2 minutos de cocción si las ostras están abiertas. Si hace falta, cocerlas 1 minuto más.

Recuperar con cuidado el agua de las ostras y desprender las tapas con la hoja del cuchillo.

Las ostras darán agua una vez más, recuperarla también. Filtrar con cuidado toda el agua.

Añadir a la crema el vino blanco y el agua de las ostras. Poner todo en un bol y hacer cocer durante 4 minutos sin tapa con la potencia al máximo.

Añadir el curry y preparar con manteca batiendo vivamente. Poner una cucharada de salsa en cada ostra.

Se pueden sacar las ostras de sus caparazones y servir las en platitos. En este caso, salpicarlas de hierbas finas picadas y trocitos de tomate crudo.





Para 4 personas

Ingredientes:

2 kg. de mejillones lavados
1 pequeño bol de mayonesa
100 g. de arroz blanco
cocido
cebolleta
perifollo
estragón
sal, pimienta
medio vaso de vino blanco

Ensalada de mejillones

Prep: 10 min. Ut: 4 min.

Poner los mejillones en una ensaladera con el vino blanco. Poner un poco de pimienta. Cubrir y cocer 2 minutos con la potencia al máximo.

Dar vuelta los mejillones. Cubrir y hacer cocer 2 minutos con la potencia al máximo.

Verificar los mejillones, sacar los que están abiertos, y si hace falta prolongar la cocción de 1 a 2 minutos para los demás.

Es importante recuperar el jugo que desprenden los mejillones.

Quitarles el caparazón, guardar algunos caparazones vacíos.

Añadir a la mayonesa el jugo de los mejillones filtrado para que tenga una consistencia más cremosa.

Mezclar el arroz y los mejillones (reservando 1/4). Añadir las hierbas finas cuidadosamente picadas y la mayonesa.

Amontonar la mezcla en una ensaladera, poner 1 hora a enfriar, volcarla en el medio de la fuente.

Alrededor, disponer los mejillones de nuevo en sus caparazones y rociados con un poco de salsa.



Para 4 personas

Ingredientes:

2 kg. de mejillones lavados
2 echalotes
1 ramo de perejil
1 vaso de vino blanco
sal, pimienta
20 g. de manteca

Mejillones a la marinera

Prep: 5 min. Ut: 7 min.

Poner en una ensaladera bastante grande los echalotes picados fino, el vino blanco y un trozo de manteca.

Cubrir y hacer cocer 3 minutos con la potencia al máximo.

Añadir los mejillones, poner pimienta, sal y cubrir. Hacer cocer 2 minutos con la potencia al máximo.

Dar vuelta los mejillones, cubrir y hacer cocer 2 minutos más.

Asegurarse de que todos los mejillones están abiertos, si no prolongar la cocción 1 o 2 minutos.

Añadir un buen trozo de manteca, el perejil picado, mezclar todo y servir.





Calamares a la americana

Para 4 personas

Ingredientes:

800 g. de calamares
1 tomate pelado y despepitado
1 cucharada de café de concentrado de tomate
1 vaso de licor de coñac
2 echalotes picado fino
estragón
sal, pimienta de Cayenne
2 cucharadas de sopa de aceite de oliva
1 trozo de manteca
arroz blanco

Prep: 15 min. Ut: 13 min. Reposo: 1 min.

Calentar 5 minutos la bandeja tostadora. Añadir el aceite de oliva y los calamares cortados y lavados. Cubrir y hacer cocer de 2 a 3 minutos según el tamaño de los calamares con la potencia al máximo.

Dar vuelta, añadir los echalotes, cubrir y hacer cocer 2 minutos.

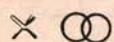
Añadir el coñac y llamear.

Añadir el tomate en trozos, el concentrado de tomate, el estragón picado, una pizca de pimienta de Cayenne y salar un poco.

Mezclar con cuidado, cubrir y hacer cocer 2 minutos con la potencia al máximo.

Añadir un pedazo de manteca y servir con arroz blanco.





Para 2 personas

Ingredientes:

6 langostinos grandes
medio repollo verde
una cucharada sopera de
granos de sésamo
medio vaso de vino blanco
seco
medio vaso de crema
80 g. de manteca
sal, pimienta

Langostinos con repollo

Prep: 15 min. Ut: 20 min.

Cortar el repollo en cuatro, hundirlo 3 minutos en una marmita de agua hirviendo salada. Escurrirlo con cuidado y cortarlo en tiras finas.

Descascarar los langostinos. Poner los caparazones y las pinzas en una ensaladera con vino blanco y 2 vasos de agua. Cubrir y hacer cocer 8 minutos, filtrar el jugo.

Calentar 5 minutos la bandeja tostadora. Revolver los langostinos en el sésamo. Poner un pedazo de manteca en la fuente y añadir los langostinos. Hacer cocer 20 segundos, sin tapar, con la potencia al máximo.

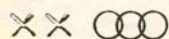
Dar vuelta los langostinos y hacer cocer 20 segundos, sin tapar, con la potencia al máximo. Sacar los langostinos. Poner un pedazo de manteca en el plato y añadir el repollo. Condimentar, cubrir y hacer cocer 3 minutos con la manteca al máximo.

Mezclar 1 vaso de jugo de langostinos y la crema. Hacer cocer sin cubrir 4 minutos con la potencia al máximo.

Disponer los langostinos sobre las tiras de repollo. Cubrir y hacer cocer 45 segundos con la potencia al máximo.

Batir la salsa con 50 g. de manteca fría. Condimentar.

Los pescados



“Fondue” de róbalo con puerros

Para 4 personas

Prep: 10 min. Ut: 18 min.

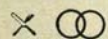
Ingredientes:

1 róbalo de 1 kg.
6 blancos de puerro grandes
1 cucharada de manteca
1/4 l. de crema
sal, pimienta

Escamar, vaciar y secar el róbalo.
Cortar los blancos de puerro en filamentos muy finos. Para esta receta sólo hay que utilizar la parte blanca de los puerros.
Poner en una cacerola una cucharada de manteca, medio vaso de agua y los puerros cortados. Cubrir y hacer cocer 5 minutos con la potencia al máximo.
Colocar el róbalo sobre los puerros, cortarlo en la parte más espesa. Cubrir y hacer cocer 8 minutos con la potencia al máximo.
Retirar el róbalo y ponerlo en una fuente.
Ecurrir todo con un papel de aluminio y mantener caliente.
Pasar el jugo por un cedazo a una ensaladera y añadir la crema. Hacer cocer durante 5 minutos sin cubrir y con la potencia al máximo.
Preparar la salsa con 80 g. de manteca muy fría cortada en forma de dados.
Servir en una salsera.

Esta salsa se puede perfumar antes de reducirla con medio vaso de Noilly Prat. En este caso prolongar la reducción de la salsa a 8 minutos y calentar 1 minuto el pescado antes de servirlo.





Rodajas de merluza con lentejas

Para 4 personas

Ingredientes:

150 g. de lentejas verdes
4 rodajas de merluza
2 cucharadas soperas de crema
1 cebollita fresca
perejil
1 cucharada de café de coñac (a discreción)
sal, pimienta

Prep: 5 min. Ut: 14 min. Reposo: 3 min.

Poner las lentejas en una fuente. Cubrir ampliamente con agua y eventualmente añadir una cucharadita de café de coñac. No poner sal. Cubrir y hacer cocer 12 minutos con la potencia al máximo.

Colocar los trozos de merluza sobre las lentejas. Cubrir y hacer cocer 2 minutos con la potencia al máximo. Poner sal, pimienta, añadir crema, el eperejil picado y la cebolla picada. Dejar reposar 3 minutos.

Conviene asegurarse después de 8 minutos de cocción de las lentejas de que todavía queda bastante agua, dado que la capacidad de absorción varía según su calidad.





Dorado con hinojos

Para 1 persona

Ingredientes:

1 dorado de 1 kg.
3 bulbos de hinojo
3 dientes de ajo
2 cucharadas soperas de
aceite de oliva
sal, pimienta.

Prep: 10 min. Ut: 20 min. Reposo: 5 min.

Escamar, vaciar y secar con cuidado el dorado. Cortar las aletas y la cola.

Pelar los hinojos, cortarlos en tiras. Pelar los dientes de ajo y quitarles el germen.

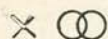
Poner en una fuente alargada una cucharada soperas de aceite de oliva, medio vaso de agua, los hinojos y el ajo.

Cubrir y cocer 4 minutos con la potencia al máximo. Dar vuelta los hinojos, cubrir y hacer cocer 4 minutos con la potencia al máximo. Poner sal y pimienta.

Colocar el dorado sobre la capa de legumbres. Hacer dos cortes en la parte más espesa y aceitar el dorado con una cucharada de aceite de oliva. Cubrir y hacer cocer 8 minutos con la potencia al máximo. Dejar reposar 5 minutos. Filtrar el jugo de la cocción y cocer al descubierto 4 minutos con la potencia al máximo.

Derramar sobre el pescado.

Se puede añadir a la salsa media cucharada de café de anísado, y prepararla con 80 g. de manteca fría.



Estofado de pez pollo o pez ángel

Para 4 personas

Ingredientes:

800 g. de pez pollo o pez ángel
2 echalotes
10 cl. de vino blanco
3 cucharadas soperas de crema
2 yemas de huevo
jugo de medio limón
2 cucharadas de manteca
sal, pimienta
4 manzanas golden

Prep: 5 min. Ut: 12 min. Reposo: 30 s.

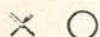
Poner en un recipiente de vidrio los echalotes picados muy fino con la manteca y medio vaso de vino blanco. Cubrir y hacer cocer 2 minutos con la potencia al máximo. Añadir el pez pollo cortado en cubos grandes. Poner un poco de sal y pimienta. Cubrir y hacer cocer 2 minutos con la potencia al máximo. Dar vuelta los pedazos de pez pollo. Cubrir y hacer cocer 1 minuto con la potencia al máximo.

Quitar los pedazos con una espumadera.

Hacer cocer sin cubrir el líquido que queda en el fondo de la fuente 2 minutos con la potencia al máximo.

Pelar y cortar las manzanas, ponerles limón, disponerlas en un recipiente. Rociar con una cucharada de manteca, cubrir, cocer 4 minutos con la potencia al máximo.

Batir la crema, las yemas de huevo y el jugo de limón, añadir la reducción colada, los pedazos de pez pollo y de manzana. Cubrir y hacer cocer 1 minuto con potencia mediana.



Truchuela con escarola y cilantro fresco

Para 2 personas

Ingredientes:

1 filete de truchuela
1/8 l. de leche
1 hoja de laurel
4 escarolas
1 ramito de cilantro fresco
2 cucharadas de crema
75 g. de manteca

Prep: 5 min. Ut: 10 min.

Colocar la truchuela, la leche y el laurel en un bol y añadir 1/8 de litro de agua. Cubrir y hacer cocer 3 minutos a potencia mediana.

En una ensaladera, poner un trozo de manteca, las escarolas cortadas en rodajas y una cucharada sopera de agua.

Cubrir y hacer cocer 5 minutos con la potencia al máximo.

Reunir en un plato la truchuela y las escarolas, añadir la crema, el cilantro escamondado. Poner pimienta.

Cubrir y hacer cocer 2 minutos con la potencia al máximo. Escurrir el pescado y las escarolas, disponerlos en una fuente, batir la salsa añadiendo la manteca cortada en forma de dados.

El cilantro puede ser reemplazado por cáscaras de naranja y limones hervidos cortados en tiras muy finas.

Precio del
ejemplar ★ 24.000

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA **11** Y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS



CABALLA AL VINO BLANCO - CORVINA A LA MOSTAZA
SALMON CON LEGUMBRES
PATO AL AJO

EDITORIAL GENESIS
EG
S.R.L.

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA 11

y MICRO-ONDAS




RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

CONTENIDO





	Pág.
Caballa al vino blanco, filetes de pescadilla con manteca aromática	164
Pastel de pescado	166
Raya al jengibre	167
Corvina a la mostaza	168
Filetes de merluza con tomates	169
Rubio con albahaca, rubio con repollo y panceta ahumada	170
Salmonete en su jugo	171
Lenguado con harina, atún con morrones	172
Salmón con legumbres	173
Truchas con champignones, truchas con puerros	174
Las carnes: conejo saltado al tomate	176
Conejo a la mostaza	177
Pato al ajo	178

Significado de los símbolos que acompañan a las recetas

Recetas

-  elemental
-  fácil
-  difícil

Recetas

-  barata
-  razonable
-  cara
-  preparación anterior

© OPEASI S.A. - Haldenstrasse No. 11 CH - 6006 - Lucerna - Suiza

© EDITORIAL GENESIS S.R.L. - San Juan 1981 - Piso 7 - Of. C - Buenos Aires - Argentina

Distribución en Capital Federal y Gran Buenos Aires: VACCARO, SANCHEZ y Cía. S.A.
Moreno 794 - Piso 9 - Capital - En el interior del país: D.G.P. - Alvarado 2118 - Capital

IMPRESION: SOCIEDAD IMPRESORA AMERICANA S.A.I.C. - Lavardén 153/57 - Capital

IMPRESO EN AGOSTO DE 1991





Caballa al vino blanco

Para 4 o 6 personas

Prep: 10 min. Ut: 6 min.

Ingredientes:

600 g. de caballa
1 cebolla
1 zanahoria
1 limón
2 hojas de laurel
1 cucharadita de café de
pimienta en granos
2 vasos de vino blanco
2 cucharadas soperas de
vinagre
sal

Vaciar, lavar y secar la caballa.
Pelar la zanahoria, cortarla en rodajas finitas.
Pelar la cebolla y cortarla en trozos finos.
Cortar el limón en rodajas finas cuidando de quitarle las semillas.
Poner la zanahoria, la cebolla, el limón, el laurel y los granos de
pimienta en una fuente, añadir el vino blanco y el vinagre. Poner sal.
No cubrir y hacer cocer 3 minutos con la potencia al máximo.
Añadir los pescados. Cubrir la fuente y hacer cocer 3 minutos
con la potencia al máximo.
Dejar enfriar sin destapar.



Filetes de pescadilla con manteca aromática

Para 2 personas

Prep: 5 min. Ut: 4 min.

Ingredientes:

2 filetes de pescadilla
a elección, cilantro fresco,
estragón, perifollo o salvia
80 g. de manteca
sal, pimienta
legumbres cocidas al
natural

Poner agua en el fondo de la fuente a vapor.
Enrollar los filetes de pescadilla después de condimentarlos con
la hierba elegida y de haberles puesto un poco de sal. Depositarlos
en el cesto, cubrir y hacer cocer 3 minutos con la potencia al máxi-
mo.
Poner la manteca en un bol. Poner sal y añadir la misma hierba
aromática picada que fue elegida para acompañar los filetes. Poner
un poco de sal.
Cubrir y hacer cocer 1 minuto con la potencia al máximo.
Rociar los filetes de pescadilla con esa manteca aromática; servir
con las legumbres cocidas al natural.

*No hace falta decir que el logro de esta receta depende esencial-
mente de la calidad y frescura del pescado.*





Para 2 personas

Ingredientes:

*1 filete de pescadilla
(125 g.)
1 clara de huevo
1/8 de l. crema
sal, pimienta
pedazo de manteca
puré de legumbres
1 cucharada sopera de
crema*

Pastel de pescado

Prep: 10 min. Ut: 8 min. Reposo: 2 min.

Enfriar la pescadilla y la crema. Enmantecar abundantemente dos moldecitos de vidrio.

Mezclar el pescado y la clara de huevo. Añadir 1/8 l. de crema, volver a enfriar 20 minutos.

Llenar los moldes, cubrir y hacer cocer 3 minutos con la potencia al máximo. Esperar 2 minutos y hacer cocer 3 minutos con potencia mediana. Esperar 2 minutos.

Desmoldear y servir con puré de legumbres diluido con crema para lograr una consistencia cremosa.





Para 4 personas

Ingredientes:

1 kg. de raya
1/4 l. de vino aromático
10 g. de gengibre cortado
finito
75 g. de manteca
sal, pimienta

Raya al gengibre

Prep: 5 min. Ut: 18 min. Reposo: 3 min.

Pelar la raya. Cortarla en 4 pedazos.

Poner el gengibre en un bol con un trocito de manteca y medio vaso de vino aromático. Cubrir y hacer cocer 5 minutos con potencia mediana. Escurrirla.

Poner la raya en lo que queda de vino aromático. Cubrir y hacer cocer 6 minutos con la potencia al máximo.

Escurrir la raya, disponerla en la fuente.

Agregar el gengibre en la fuente. No cubrir y hacer cocer con la potencia al máximo hasta reducirla a la mitad (5 a 7 minutos).

Dejar reposar 3 minutos, después incrementar con la manteca fría cortada en forma de dados.

Se puede acompañar con zanahorias o brécol al natural.





Para 4 personas

Ingredientes:

800 g. de corvina
distribuidos en dos trozos
1 envase de mostaza fuerte
1/4 de l. de crema
2 cucharadas soperas de
harina
1 pedazo de manteca
1 cucharada soperas de
aceite
tallarines frescos

Corvina a la mostaza

Prep: 5 min. Ut: 11 min.

Vaciar, lavar y secar con cuidado la corvina. Enharinarla ligeramente. Sacudirla bien para eliminar el exceso de harina.

Calentar 5 minutos la bandeja tostadora. Untar abundantemente la corvina con mostaza.

Poner en la bandeja caliente el aceite y la manteca. Disponer los dos trozos de corvina. Cubrir y hacer cocer 2 minutos con la potencia al máximo.

Dar vuelta los trozos de corvina. Cubrir y hacer cocer 2 minutos con la potencia al máximo.

Añadir la crema.

Hacer cocer sin tapar 2 minutos con potencia mediana.

Servir con tallarines frescos.

** Se puede preparar la caballa de la misma manera.*



Filetes de merluza con tomate

Para 4 personas

Ingredientes:

2 filetes de merluza
800 g. de tomate
4 dientes de ajo
1 rama de tomillo
sal, pimienta
2 cucharadas soperas de
harina
1 cucharada soperas de
aceite de oliva

Prep: 10 min. Ut: 16 min. Reposo: 1 min.

Calentar 5 minutos la bandeja tostadora. Enharinar los filetes, sacudirlos para hacer caer el excedente de harina.

Poner el aceite en la fuente. Añadir los filetes, cubrir y hacer cocer 1 minuto con la potencia al máximo.

Sacar los filetes. Poner en la fuente tomates pelados, despepitados y cortados en trozos. Poner sal y pimienta en pequeña cantidad.

Añadir el tomillo. No cubrir y hacer cocer 8 minutos con la potencia al máximo.

Volver a poner los filetes de pescado en la fuente sobre los tomates. Condimentarlos ligeramente. Cubrir y hacer cocer 1 minuto con la potencia al máximo.



Rubio con albahaca

Para 2 personas

Prep: 5 min. Ut: 9 min. Reposo: 2 min.

Ingredientes:

1 rubio de 600 g.
2 cucharadas soperas de
aceite de oliva
1 diente de ajo
2 ramas de albahaca
sal, pimienta

Acetear la fuente, disponer el pescado encima, untarlo de aceite con pincel, cubrir, cocer 8 minutos con la potencia al máximo.

Mientras tanto mezclar un diente de ajo con la albahaca, diluir con una cucharada sopera de aceite de oliva, poner pimienta. Volcar sobre el pescado. Cubrir, cocer 30 segundos con la potencia al máximo. Reposar 2 minutos.

Salar al servirlo.



Rubio con repollo y panceta ahumada

Para 4 personas

Prep: 10 min. Ut: 13 min.

Ingredientes:

800 g. de rubio
1 repollo
150 g. de panceta ahumada
1 rama de estragón
1 redondelito de manteca
sal, pimienta
1/4 l. de crema

Cortar el repollo en cuatro, lavarlo, hundirlo 3 minutos en una marmita de agua salada hirviendo. Escurrir y cortar en tiras finas.

Cortar la panceta en tiras lo más fina posible.

Cortar el rubio en 8 pedazos.

Poner las tiras del repollo en una cacerola con un pedacito de manteca, medio vaso de agua, la panceta y el estragón.

Cubrir y hacer cocer 4 minutos con la potencia al máximo. Dar vuelta el repollo, añadir los trozos de rubio y la crema. Poner sal y pimienta con moderación.

Cubrir y hacer cocer 4 minutos con la potencia al máximo. Escurrir el pescado y el repollo, después ponerlos en la fuente. Mantener caliente.

Hacer cocer el jugo sin cubrir 5 minutos con la potencia al máximo. Incrementarlo batiéndolo con 80 g. de manteca fría cortada en forma de dados.

Volcar sobre los pedazos de pescado.



XXX O

Para 1 persona

Ingredientes:

1 salmonete de 300 g.,
fresco
2 cucharaditas de café de
aceite de oliva
sal

Salmonete en su jugo

Prep: 1 min. Ut: 3 min.

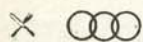
Aceitar con pincel el fondo de la fuente. Colocar encima el salmonete sin lavarlo, ni escamarlo ni vaciarlo.

Cubrir y hacer cocer 3 minutos con la potencia al máximo.

Quitarle la piel al salmonete, recuperar el hígado, batirlo con un poco de aceite de oliva y una pizca de sal.

Volcar sobre el pescado.

Si hace falta, recalentar la fuente con el pescado sin piel 15 segundos antes de rociarlo con el hígado pasado por la batidora.



Lenguado con harina

Para 1 persona

Prep: 1 min. Ut: 8 min.

Ingredientes:

*1 lenguado
2 redondelitos de manteca
media cuchara sopera de
aceite
1 cucharada sopera de
harina
sal*

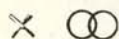
Pedirle al pescadero que le quite al lenguado las dos pieles. Enharinarlo y después sacudirlo para quitar el excedente de harina.

Calentar 6 minutos la bandeja tostadora. Volcar el aceite y la manteca y disponer el lenguado a un costado de la fuente. Cubrir y hacer cocer 1 minuto con la potencia al máximo.

Dar vuelta el lenguado en la otra mitad de la fuente. Cubrir y hacer cocer 1 minuto con la potencia al máximo.

Poner sal, añadir la manteca en el fondo de la fuente.

Servir.



Atún con morrones

Para 4 personas

Prep: 5 min. Ut: 14 min. Reposo: 3 min.

Ingredientes:

*600 g. de atún en un solo
pedazo
3 morrones
6 dientes de ajo
2 cucharadas soperas de
aceite de oliva
sal, pimienta
1 brizna de romero*

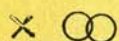
Cortar los morrones en tiras de 2 cm. de ancho. Quitarles cuidadosamente los granos.

Poner el aceite en una cacerola y añadir los morrones y los dientes de ajo pelados (quitarles los brotes). Cubrir y hacer cocer 4 minutos con la potencia al máximo.

Mezclar y cubrir. Hacer cocer 4 minutos con potencia mediana.

Añadir el trozo de atún y el romero. Poner un poco de sal y pimienta. Dar vuelta el pedazo de atún. Cubrir y hacer cocer 3 minutos.

Dejar reposar 3 minutos antes de servir.



Para 2 personas

Ingredientes:
2 tajadas de salmón
1 zanahoria
1 blanco de puerro
1 rama de apio
30 g. de manteca
sal, pimienta

Salmón con legumbres

Prep: 5 min. Ut: 3 min., 30 s.

Pelar la zanahoria y cortar las legumbres en ligamentos finos. Cortar 2 rectángulos de papel sulfurizado, enmantecarlos y disponer en el centro un pedazo de salmón. Poner un poco de sal y pimienta.

Agregar las legumbres cortadas y un pedacito de manteca, hacer cocer 3 minutos y 30 segundos con la potencia al máximo.

Este tiempo de cocción pone crocantes a las legumbres. Si prefiere legumbres más flexibles hay que hacer cocer las legumbres cortadas en un bol con un trocito de manteca y medio vaso de agua durante 3 minutos con la potencia al máximo antes de ponerlas sobre el salmón.



Truchas con champiñones

Para 4 personas

Ingredientes:

4 truchas
300 g. de champiñones
blancos
2 cucharadas soperas de
crema
sal, pimienta
manteca

Prep: 5 min. Ut: 13 min. Reposo: 1 min.

Vaciar, lavar y secar las truchas. Enharinarlas.

Calentar 4 minutos la bandeja tostadora. Poner la manteca y calentar 30 segundos más. Colocar las truchas en la fuente. No cubrir y hacer cocer 1 minuto con la potencia al máximo. Dar vuelta las truchas. No cubrir y hacer cocer 1 minuto con la potencia al máximo. Sacar las truchas de la fuente y colocar los champiñones cortados en lonchas.

Hacer cocer sin cubrir 5 minutos con la potencia al máximo.

Volver a poner las truchas en la fuente. Poner un poco de sal y pimienta.

Añadir la crema. Cubrir y hacer cocer 2 minutos con la potencia al máximo.



Truchas con puerros

Para 4 personas

Ingredientes:

1 trucha de 1 kg. o 4
escalopes de trucha
1 puerro grande u otra
legumbre: escarola, hinojo,
ramas de apio, etc.
2 cucharadas soperas de
crema
manteca
sal, pimienta

Prep: 5 min. Ut: 17 min., 30 seg. Reposo: 5 min.

Vaciar la trucha y cortar los filetes. Cortar cada filete en dos, lo que resulta en 4 escalopes de trucha. Enmantecar con pincel los platos individuales para el pescado. Poner en uno de ellos el blanco del puerro cortado en tiras finas. Añadir manteca. Cubrir y hacer cocer 4 minutos con la potencia al máximo.

Distribuir el puerro en los cuatro platos. Colocar encima un escalope de trucha. Poner sal y pimienta, y media cucharada soperas de crema en cada escalope.

Cubrir y hacer cocer 2 minutos cada plato uno tras otro, tapado y con la potencia al máximo.

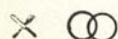
Dejar reposar 5 minutos.

Reservar y en el momento de servir volver a poner cada plato en el horno durante 30 segundos con la potencia al máximo.

Para más de 4 personas hay que cocer todo en el mismo plato con un primer tiempo de cocción de 4 minutos, un reposo de 5 minutos y un segundo tiempo de cocción de 2 minutos.



Las carnes



Conejo saltado al tomate

Para 4 personas

Ingredientes:

8 trozos de conejo *
600 g. de tomate
8 dientes de ajo
1 cucharada sopera de
aceite de oliva
1 cucharadita de café de
tomillo desmenuzado
sal, pimienta

Prep: 10 min. Ut: 17 min. Reposo: 3 min.

Pelar y triturar los tomates. Reservarlos.

Untar los trozos de conejo con aceite de oliva.

Calentar la bandeja tostadora 6 minutos. Cuando esté caliente, extender los trozos de conejo, los más grandes hacia el exterior. Hacer cocer 2 minutos con la potencia al máximo. Dar vuelta los trozos de conejo y cocer 3 minutos más con la potencia al máximo.

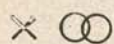
Quitar los trozos y poner en el fondo de la fuente los tomates y los dientes de ajo (se pueden dejar los tomates con su piel, en ese caso cortarlos en dos para despepitálos). Poner sal y pimienta.

Disponer los trozos de conejo respetando la distribución de las partes más grandes hacia el exterior.

Condimentar con tomillo. Poner sal. Cubrir y hacer cocer durante 3 minutos. Dar vuelta los trozos y hacer cocer de nuevo 3 minutos (según el tamaño de los trozos esta última fase de la cocción puede ser de dos veces 5 minutos). Dejar reposar.

**Es preferible no emplear lo alto de la osamenta.*

Este modo de cocción del conejo se presta a preparaciones múltiples. Se pueden reemplazar los tomates con repollos previamente blanqueados o con cuartos de manzana. En este caso sustituir los dientes de ajo por bayas de enebro.



Conejo a la mostaza

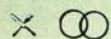
Para 6 personas

Prep: 10 min. Ut: 40 min. Reposo: 3 min.

Ingredientes:

1 conejo
100 g. de carne de lechón
12 cebollitas
medio vaso de mostaza
2 cucharadas soperas de
harina
media botella de
vino blanco
tomillo
romero
200 g. de hongos
(a discreción)

Cortar en pedazos el conejo y en bastoncitos al lechón.
Calentar 6 minutos la bandeja tostadora. Disponer los pedazos de conejo y cubrir. Hacer cocer 2 minutos con la potencia al máximo. Añadir el lechón y las cebollas. Dar vuelta los pedazos de conejo.
Cubrir y hacer cocer de nuevo 12 minutos con la potencia al máximo.
Diluir la mostaza, la harina y el vino blanco. Volcar todo sobre el conejo. Añadir una rama de tomillo y una de romero.
Cubrir y hacer cocer 30 minutos con la potencia al mínimo. Pinchar la carne para asegurarse de la cocción.



Pato al ajo

Para 2 personas

Ingredientes:

1 pechuga de pato
150 g. de dientes de ajo
pelados
sal, pimienta
125 g. de crema

Prep: 5 min. Ut: 14 min. Reposo: 5 min.

Quitar el brote de los dientes de ajo. Colocarlos en un bol con un vaso de agua. Cubrir y hacer cocer 3 minutos con la potencia al máximo. Escurrir el ajo y reservarlo.

Hacer calentar 5 minutos la bandeja tostadora. Limpiar el pato del lado de la piel y colocarlo a un costado de la fuente, con la parte limpia en la base. Hacer cocer sin cubrir 2 minutos con la potencia al máximo.

Dar vuelta el pato colocándolo en la parte no empleada de la bandeja tostadora. Hacer cocer 2 minutos con la potencia al máximo. Cubrir y dejar reposar 5 minutos.

Poner sal y pimienta después del reposo.

Estos tiempos de cocción resultan en una carne poco cocida. Se la puede prolongar de acuerdo con los gustos personales.

Durante el reposo, poner en un bol los dientes de ajo con una cucharada sopera de agua. Cubrir y hacer cocer 1 minuto con la potencia al máximo.

Mezclar con la crema. Condimentar y recalentar 30 segundos a cubierto con la potencia al máximo.

Servir en salsera.

Precio del
ejemplar ₡ 24.000

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA ¹² Y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS



POLLO A LA PARMESANA - MORCILLA CON MANZANA
PINTADA A LA CANELA - RIÑONES A LA MOSTAZA
CURRY DE CORDERITO

EDITORIAL GENESIS
EG
S.R.L.

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA 12

y MICRO-ONDAS




RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

CONTENIDO





	Pág.
Pato con nabos	179
Pintada a la canela, palomas	
con guisantes	180
Pollo a la parmesana	182
Pollo a la crema	183
Pollo a la sal gruesa, pollo	
con limón y soja	184
Morcilla con manzanas	186
Andouillettes con sidra	187
Cerebro de ternera con	
vinagre de frambuesas	188
Molleja de ternera al rehogado	189
Molleja de ternera con crema de hongos	190
Riñones a la mostaza	191
"Beuchelle" de la Touraine	192
Riñones de ternera con vino maderado	193
Curry de corderito, guiso de	
corderito con tomates	194

Significado de los símbolos que acompañan a las recetas

Recetas

-  elemental
-  fácil
-  difícil

Recetas

-  barata
-  razonable
-  cara
-  preparación anterior

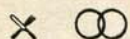
© OPEASI S.A. - Haldenstrasse No. 11 CH - 6006 - Lucerna - Suiza

© EDITORIAL GENESIS S.R.L. - San Juan 1981 - Piso 7 - Of. C - Buenos Aires - Argentina

Distribución en Capital Federal y Gran Buenos Aires: VACCARO, SANCHEZ y Cía. S.A.
Moreno 794 - Piso 9 - Capital - En el interior del país: D.G.P. - Alvarado 2118 - Capital

IMPRESION: SOCIEDAD IMPRESORA AMERICANA S.A.I.C. - Lavardén 153/57 - Capital

IMPRESO EN AGOSTO DE 1991



Para 4 personas

Ingredientes:

800 g. de nabos pelados

1 patito cortado en 4 o 4

muslos de pato

1 cucharada sopera de

grasa de pava

sal, pimienta

50 g. de manteca

Pato con nabos

Prep: 10 min. Ut: 19 min. Reposo: 5 min.

Cortar los nabos en pedazos grandes y colocarlos en una ensaladera con un vaso de agua y la manteca. Cubrir y hacer cocer 4 minutos con la potencia al máximo.

Dar vuelta los nabos y volver a cocer 3 minutos con la misma potencia.

Hacer fundir la grasa de pava.

Calentar 5 minutos la bandeja tostadora.

Untar los pedazos de pato con grasa de pava mediante un pincel. Disponer esos pedazos en la bandeja tostadora y hacer cocer 3 minutos con la potencia al máximo sin cubrir.

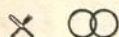
Dar vuelta los pedazos de pato. Cubrir y hacer cocer 2 minutos más. Añadir 1/2 dl. de agua y los nabos. Poner sal y pimienta. Cubrir y hacer cocer 2 minutos más.

Dejar reposar 5 minutos.

Este tiempo de cocción da un pato cocido.

Si se prefiere una carne más cocida, hacer cocer una vez más 2 minutos.





Para 4 personas

Ingredientes:

*1 pintada
2 tiras finas de lechón
4 bananas
1 cucharadita de café de
canela en polvo
sal, pimienta*

Pintada a la canela

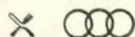
Prep: 5 min. Ut: 22 min. Reposo: 3 min.

Hacer calentar la fuente tostadora 7 minutos.

Cortar la pintada en 4 pedazos, colocar los pedazos de pintada en el fondo de la bandeja del lado de la piel.

Cubrir y hacer cocer 4 minutos con la potencia al máximo. Dar vuelta los pedazos y añadir las tiras de lechón cortadas en 4 pedazos. Cubrir y hacer cocer 2 minutos. Añadir las bananas cortadas en rodajas gruesas. Poner sal a los pedazos de la pintada. Poner pimienta y canela en polvo.

Cubrir y hacer cocer 5 minutos. Dejar reposar 3 minutos. Servir.



Para 1 persona

Ingredientes:

*1 paloma
500 guisantes
50 g. de manteca
sal, pimienta*

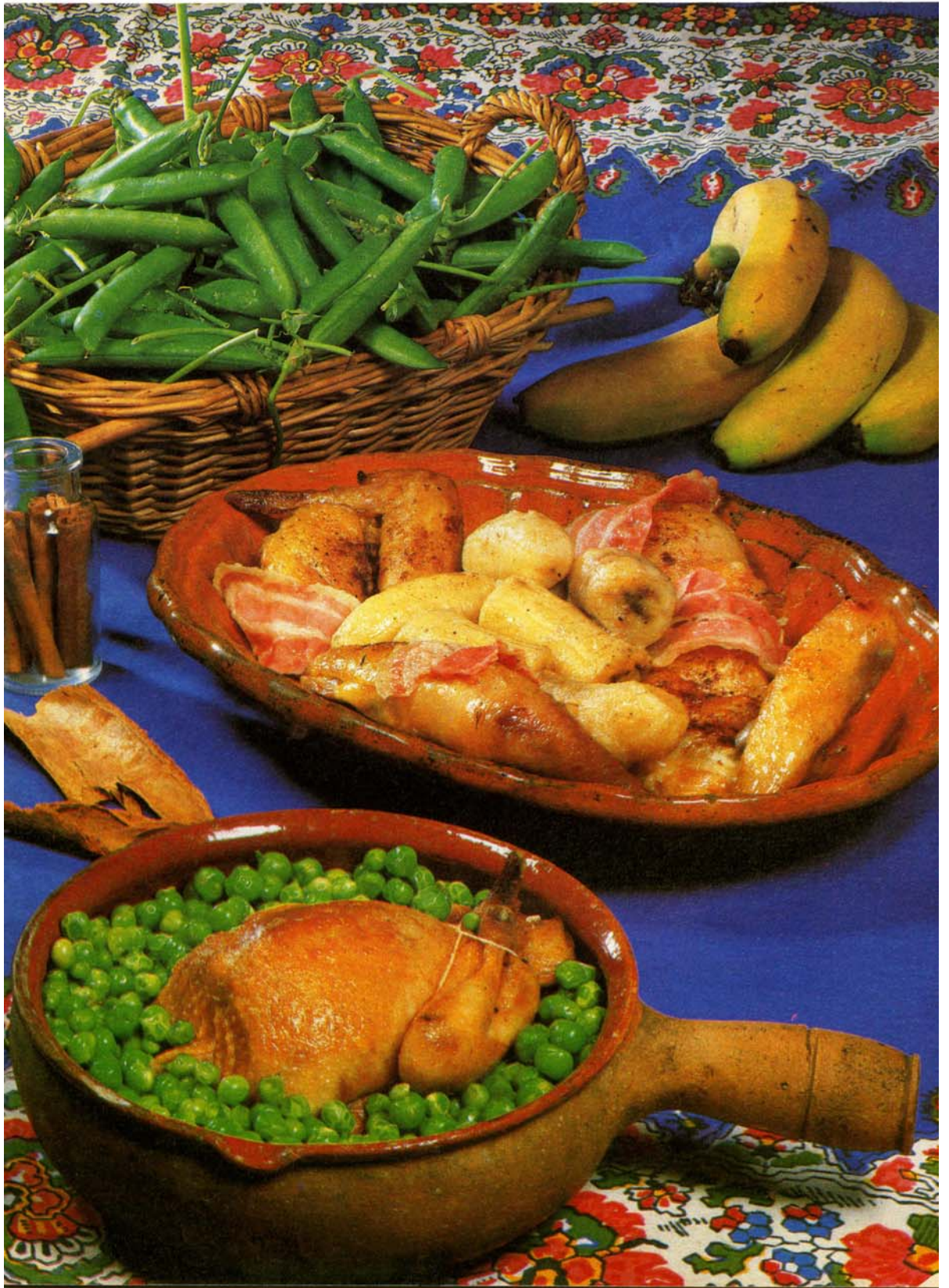
Palomas con guisantes

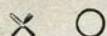
Prep: 10 min. Ut: 22 min. Reposo: 2 min.

Quitarles la vaina a los guisantes, colocarlos en un recipiente de vidrio con un poco de manteca y medio vaso de agua, cubrir, cocer 7 minutos con la potencia al máximo.

Calentar 6 minutos la bandeja tostadora, untar la paloma de manteca con un pincel, hacerla dorar en todas las caras dándola vuelta en la bandeja; cocer 1 minuto de cada lado sin cubrir con la potencia al máximo.

Añadir los guisantes, condimentar, cocer 2 minutos con la potencia al máximo.





Pollo a la parmesana

Para 4 personas

Ingredientes:

1 pollito trozado o 4 muslos
cortados en 2 cada uno
125 g. de queso parmesano
rallado
2 huevos
2 cucharadas soperas de
leche
50 g. de manteca fundida
echalote en polvo
gingibre en polvo
sal, pimienta
75 g. de pan rallado
pimienta de Cayenne
(a discreción)

Prep: 5 min. Ut: 21 min. Reposo: 4 min.

Enjugar los trozos de pollo con un papel absorbente. Condimentar con pimienta, un poco de echalote y gengibre en polvo y eventualmente la pimienta de Cayenne.

Mezclar el parmesano y el pan rallado.

Batir los huevos con la leche. Mojar en la mezcla los trozos de pollo, después revolverlos en la mezcla de pan rallado y queso.

Calentar 6 minutos la bandeja tostadora.

Disponer los trozos en la bandeja. Rociar con la manteca fundida y el resto del pan rallado. Cubrir y hacer cocer con la potencia al máximo 15 minutos, dando vuelta los trozos al cabo de 5 minutos. Poner sal antes de servir.





Para 4 personas

Ingredientes:

1 pollo de 1,5 kg. trozado
1 vaso de vino blanco
1 cebolla
300 g. de champiñones
blancos
1/2 l. de crema
sal, pimienta
30 g. de manteca
2 yemas de huevo

Pollo a la crema

Prep: 10 min. Ut: 20 min. Reposo: 1 min.

Disponer en un recipiente de vidrio enmantecado la cebolla cortada en rodajas finas y los champiñones cortados en 4. Añadir los trozos de pollo, condimentar y volcar el vino blanco. Cubrir y hacer cocer 5 minutos con la potencia al máximo.

Dar vuelta los trozos de pollo. Cubrir y hacer cocer 5 minutos a la misma potencia. Dejar reposar 5 minutos. Colocar los trozos de pollo y los champiñones en la fuente.

Volver a poner el recipiente con el jugo para que se cueza 3 minutos con la potencia al máximo sin tapa y añadir la crema. Hacer cocer de nuevo 5 minutos a la misma potencia sin cubrir y rectificar la condimentación.

Verificar el grado de cocción de los trozos de pollo. Si hace falta, cocerlos de nuevo de 3 a 5 minutos.

Volcar sobre el pollo, recalentar 30 segundos.

Se pueden añadir 2 yemas de huevo antes de recalentar por última vez para lograr una salsa más consistente.



Pollo a la sal gruesa

Para 4 personas

Prep: 5 min. Ut: 20 min. Reposo: 5 min.

Ingredientes:

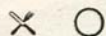
*1 pollo de 1,5 kg.
8 dientes de ajo no pelados
1 rama de tomillo
sal, pimienta
2,5 kg. de sal gruesa
marinera*

Tomar una terrina no barnizada y colocar en su fondo una capa de sal gruesa.

Rellenar el interior del pollo con el tomillo y los dientes de ajo. Poner sal y pimienta. Atarlo cuidadosamente y colocarlo sobre la sal gruesa.

Recubrir por entero de sal gruesa. Poner en el horno sin tapar y hacer cocer 20 minutos con la potencia al máximo. Dejar reposar 5 minutos.

Romper la costra de sal y sacar el pollo.



Pollo con limón y soja

Para 4 personas

Prep: 10 min. Ut: 20 min. Reposo: 5 min.

Ingredientes:

*1 pollo trozado de 1,5 kg.
3 cucharadas soperas de
salsa de soja
3 limones cortados en
dados
50 g. de manteca
2 cebollas frescas
1 vaso de agua
1 cucharadita de té de
bayas rosas deshidratadas
arroz blanco*

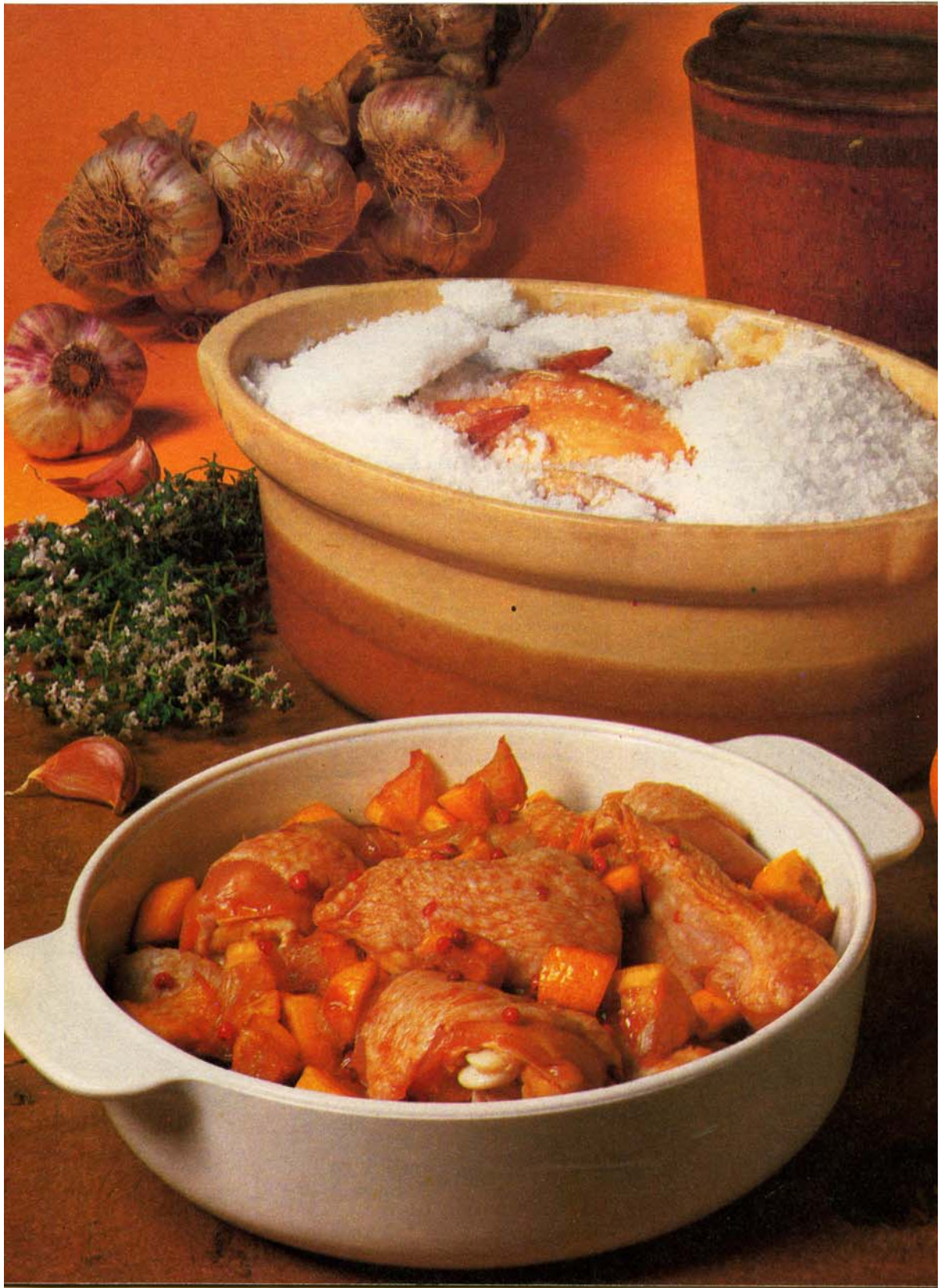
Mezclar la salsa de soja, los limones, el agua, las bayas rosas y poner 1 hora los trozos de pollo en esa mezcla.

Calentar 6 minutos la bandeja tostadora. Disponer los trozos de pollo bien escurridos. Cubrir y hacer cocer 2 minutos con la potencia al máximo.

Dar vuelta los trozos de pollo. Cubrir con el escabeche y añadir la manteca en pedazos. Cubrir y hacer cocer 10 minutos con la potencia al máximo.

Mezclar y añadir las 2 cebollas frescas cortadas en trocitos. Cubrir y hacer cocer 2 minutos con la potencia al máximo. Dejar reposar 5 minutos.

Servir con arroz blanco.





Para 4 personas

Ingredientes:

4 pedazos de morcilla
8 manzanas
30 g. de manteca
pimienta

Morcilla con manzanas

Prep: 10 min. Ut: 10 min. Reposo: 2 min.

Colocar un pedazo de manteca en un recipiente. Añadir las manzanas peladas y cortadas en cuartos. Cubrir y hacerlas cocer 5 minutos con la potencia al máximo dándolas vuelta al cabo de 3 minutos de cocción.

Añadir las morcillas pinchadas, poner un poco de pimienta en las manzanas, cubrir y hacer cocer 5 minutos con potencia mediana.

Si prefiere las morcillas doradas hay que utilizar una bandeja tostadora.

*Los mismos ingredientes,
más una cucharada sopera
de aceite de maní*

Prep: 5 min. Ut: 15 min. Reposo: 1 min.

Calentar 6 minutos la bandeja tostadora, añadir una cucharada sopera de aceite. Disponer las morcillas picadas y hacer cocer 1 minuto y 30 segundos sin cubrir, con la potencia al máximo.

Sacar las morcillas.

Añadir en la bandeja tostadora 1 pedazo grande de manteca y los cuartos de manzanas.

Cubrir y hacer cocer 5 minutos con la potencia al máximo.

Añadir las morcillas. Cubrir y hacer cocer 2 minutos con la potencia al máximo.





Andouillettes ⁽¹⁾ con sidra

Para 4 personas

Ingredientes:

4 morcillitas
1 vaso de sidra ⁽²⁾
1 cebolla
20 g. de manteca
sal, pimienta
2 cucharadas soperas de
crema fresca

Prep: 5 min. Ut: 17 min.

Poner en una cacerola la manteca y la cebolla picada fina. Cubrir y hacer cocer 3 minutos con la potencia al máximo.

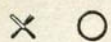
Agregar las morcillitas pinchadas y la sidra. Cubrir y hacer cocer 10 minutos. Dar vuelta las morcillitas a medio cocer.

Sacar las morcillitas, colocarlas en la fuente donde se las ha de servir caliente, cubrirlas con papel de aluminio.

Volcar la crema en la cacerola, no cubrir y hacer cocer 4 minutos con la potencia al máximo. Poner sal y pimienta. Volcar sobre las morcillitas.

⁽¹⁾ Tipo de morcillita blanca, elaborada en Francia.

⁽²⁾ Sidra seca especial, propia de ese país.



Seso de ternera con vinagre de frambuesa

Para 2 personas

Ingredientes:

1 seso de ternera
medio vaso de vinagre de frambuesa
ensaladas combinadas
sal, pimienta
2 cucharadas soperas de aceite

Prep: 15 min. la víspera. Ut: 15 min.

En la víspera poner en remojo el seso en agua fresca avinagrada y salada, después de haberle quitado todos los filamentos sanguíneos.

Al día siguiente, enjuagar con agua fresca.

Llenar con agua avinagrada el fondo de una fuente a vapor y disponer el seso en el cesto. Cubrir y hacer cocer 5 minutos con la potencia al máximo. Dejar que se enfríe.

Cortarlo en rodajas gruesas.

Calentar 5 minutos la bandeja tostadora. Untar los trozos de seso con aceite. Disponerlos sobre la bandeja tostadora y hacer cocer sin cubrir 1 minuto y 30 segundos con la potencia al máximo. Dar vuelta los trozos de seso y hacer cocer sin cubrir 1 minuto.

Agregar los trozos de seso en los platos recubiertos de ensalada ligeramente condimentada con aceite. Poner sal y pimienta. Volcar el vinagre de frambuesa en la bandeja tostadora. Hacer cocer sin cubrir 2 minutos con la potencia al máximo y volcar en los platos.





Molleja de ternera al rehogado

Para 2 personas

Ingredientes:

Una porción grande de
molleja de ternera o 2
pequeñas, remojadas
durante una noche en agua
salada
2 ramas de estragón
2 rebanadas grandes de
pan de miga
1 clara de huevo
medio vaso de crema
sal, pimienta
1 limón

Prep: 5 min. Ut: 11 min. Reposo: 2 min.

Frotar la molleja con el limón.

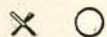
Llenar de agua el fondo de una fuente a vapor. Colocar el cesto encima y poner en él la molleja de ternera. Cubrir y hacer cocer 5 minutos con la potencia al máximo.

Dejar entibiar la molleja, lavarla con cuidado y cortarla en dos en el sentido del espesor.

Mojar la miga de pan en la crema. Orearla, añadir media clara de huevo, sal, pimienta y estragón picado. Mezclar bien.

Poner sal en el interior de la molleja y poner una capa de relleno entre las dos mitades. Cerrar la molleja, enrollarla en papel sulfurado. Hacer cocer 6 minutos con la potencia al máximo.

Servir con manteca fundida, donde se habrá macerado una rama de estragón.



Molleja de ternera con crema y hongos

Para 2 personas

Prep: 10 min. Ut: 32 min.

Ingredientes:

*Una porción grande de
molleja de ternera o dos
pequeñas
200 g. de hongos a elección
o 20 g. de hongos secos
1/4 l. de crema
medio vaso de vino blanco
sal, pimienta
30 g. de manteca*

Poner la molleja de ternera en remojo en una ensaladera llena de agua fría con una cucharada de vinagre y sal gruesa. Dejarla 6 horas, o una noche, en el refrigerador.

Poner agua en el fondo de una fuente a vapor. Poner la molleja en el cesto. Cubrir y hacer cocer 6 minutos con la potencia al máximo.

Esperar 5 minutos y lavar la molleja de ternera. Sacar toda la piel y las partes grasas tratando de conservarla entera.

Hacer calentar 5 minutos la bandeja tostadora. Untar la molleja con manteca fundida. Colocarla a un costado de la bandeja y hacer cocer con la potencia al máximo sin cubrir. Darla vuelta sobre el otro lado de la bandeja. Poner sobre la molleja el echalote picado y hacer cocer 2 minutos más sin cubrir.

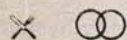
Añadir el vino blanco. Dar vuelta la molleja de ternera. Poner sal, pimienta y hacer cocer 3 minutos con la potencia al máximo sin cubrir.

Añadir los hongos y la crema. Cubrir y hacer cocer 5 minutos con potencia mediana. Sacar la molleja de ternera y ponerla en la fuente donde se la va a servir. Cubrir y mantener caliente.

Hacer cocer la salsa 4 minutos sin cubrir, con la potencia al máximo.

Volcar sobre la molleja de ternera.

Se logra un resultado maravilloso si para la primera parte de la preparación se emplea una fuente para cocción a vapor de microondas.



Riñones a la mostaza

Para 2 personas

Ingredientes:

1 riñón grande o
2 pequeños
2 cucharadas soperas de
mostaza
1 echalote pelado
medio vaso de vino blanco
2 cucharadas soperas de
crema
1 cucharada sopera de
aceite

Prep: 5 min. Ut: 4 min., 30 seg.

Calentar 5 minutos la bandeja tostadora.

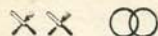
Cortar los riñones en rojadas gruesas y untarlos abundantemente de mostaza de un costado. Disponer el costado así condimentado en la bandeja tostadora que contiene el aceite.

Hacer cocer 1 minuto y 30 segundos sin tapar con la potencia al máximo.

Untar de mostaza el otro costado de los riñones y darlos vuelta en la bandeja. Hacer cocer 1 minuto. Sacar los riñones y poner en su lugar el vino blanco y el echalote. Hacer cocer 3 minutos con la potencia al máximo sin cubrir.

Añadir la crema y hacer cocer de nuevo 3 minutos con la potencia al máximo sin tapar.

Añadir los riñones y recalentar 1 minuto antes de servir.



“Beuchelle” de la Touraine

Para 6 personas

Ingredientes:

2 porciones de molleja de ternera
2 riñones de ternera
un tarro de hongos secos
1 vaso de crema
sal, pimienta
50 g. de manteca

Prep: 5 min. Ut: 30 min. Reposo: 1 min.

La víspera, poner en remojo las mollejas de ternera en agua fresca con vinagre y sal. Conservar en el refrigerador.

Al día siguiente, llenar de agua el fondo de una fuente a vapor. Disponer las mollejas en el cesto, cubrir y hacer cocer 8 minutos con la potencia al máximo.

Dejar entibiar las mollejas y lavarlas con cuidado.

Poner los riñones en el cesto en el lugar de las mollejas. Cubrir y hacer cocer 3 minutos con la potencia al máximo.

Hacer calentar 5 minutos la bandeja tostadora.

Cortar las mollejas de ternera en tiras finas y ponerlas en la bandeja tostadora con una cucharada de manteca.

Hacer cocer 1 minuto y 30 segundos sin tapar.

Sacar los trozos de molleja y poner en su lugar los riñones cortados en tiras finas. Hacer cocer sin cubrir 45 segundos. Sacar y tirar el jugo de la cocción.

Poner en la fuente los hongos. Hacer cocer sin cubrir 5 minutos con la potencia al máximo.

Mezclar las mollejas, los riñones y los hongos.

Poner en una fuente para servir. Poner sal y pimienta. Volcar la crema en la bandeja tostadora y hacer cocer 3 minutos sin tapar. Poner sal y volcar sobre la mezcla las mollejas, los riñones y los hongos.

Espolvorear con queso rallado.

Poner 1 minuto en el horno con la potencia al máximo y sin tapar.

Para un mejor efecto de color se puede poner la fuente bajo la parrilla de un horno tradicional para gratinar.



Riñones de ternera con vino Madera

Para 2 personas

Ingredientes:

1 riñón
250 g. de hongos a elección
1 cebolla
2 cucharadas soperas de
vino Madera
100 g. de manteca
sal, pimienta

Prep: 5 min. Ut: 25 min.

Hacer fundir un pedazo de manteca en un recipiente pequeño. Añadir las cebollas cortadas en lonchas. Cubrir y hacer cocer 5 minutos con la potencia al máximo.

Añadir los hongos cortados en cuatro. Hacer cocer 4 minutos con la potencia al máximo sin tapar.

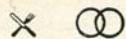
Calentar 5 minutos la bandeja tostadora. Untar ligeramente de manteca el riñón. Disponerlo sobre un costado de la bandeja y hacer cocer sin cubrir 1 minuto y 30 segundos; darlo vuelta sobre el otro costado de la bandeja y hacer cocer una vez más 1 minuto y 30 segundos.

Poner el riñón en el recipiente. Desglasear la bandeja tostadora con el vino y añadirlo al recipiente.

Cubrir y hacer cocer 3 minutos con la potencia al máximo.

Poner en el riñón sal y pimienta. Ponerlos en la fuente donde se lo va a servir previamente calentada. Cubrir con un papel de aluminio.

Mientras tanto, reducir la salsa 2 minutos sin cubrir con la potencia al máximo. Hacerla crecer batiéndola con 75 g. de manteca fría cortada en pedacitos y volcarla sobre el riñón.



Para 6 personas

Ingredientes:

1 paletilla de corderito trozada
4 manzanas
2 cebollas
1/4 l. de yogur
2 cucharaditas de café de salsa de soja
2 cucharadas soperas de curry
50 g. de manteca
sal, pimienta
1 trozo de rizoma de gengibre
arroz natural
6 rodajas de ananá fresco o
3 bananas y 1 limón
chutney de mangos

Curry de corderito

Prep: 10 min. Ut: 37 min. Reposo: 4 min.

Calentar 5 minutos la bandeja tostadora. Diluir el curry con una cucharada soperas de agua. Añadir el gengibre rallado, pimienta y una pizca de sal. Mezclar con la carne.

Poner un pedazo de manteca en la bandeja tostadora. Añadir la carne y hacer cocer sin tapar 2 minutos con la potencia al máximo.

Dar vuelta los pedazos. Añadir las cebollas en rodajas y hacer cocer sin tapar 2 minutos con la potencia al máximo.

Añadir las manzanas peladas y cortadas en dados y el yogur. Cubrir y hacer cocer 28 minutos con la potencia al máximo dando vuelta los pedazos en mitad de la cocción.

Añadir la salsa de soja al final de la cocción.

Servir con arroz natural, trozos de ananá fresco o bananas con limón y un chutney* de mangos.

**Chutney: término inglés, designa un condimento de la India, de frutas, pimienta, cebolla, mostaza y vinagre (N. de la T.).*



Para 4 personas

Ingredientes:

800 g. de trozos mezclados de corderito
750 g. de tomates pelados y despepitados
2 dientes de ajo pelados
sal, pimienta
tomillo

Guiso de corderito con tomates

Prep: 10 min. Ut: 25 min. Reposo: 4 min.

Poner los pedazos de corderito en una bolsa especial para asar. Cerrar la bolsa y hacer cocer 5 minutos con la potencia al máximo.

Sacar los trozos y ponerlos en un recipiente con su jugo, los tomates y los dientes de ajo. Cubrir y hacer cocer 10 minutos con la potencia al máximo.

Dar vuelta los pedazos de carne. Condimentar y añadir unas brinzas de tomillo. Cubrir y hacer cocer 10 minutos con la potencia al máximo.

Precio del
ejemplar ₡ 24.000

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA **13** Y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS



ALBONDIGAS DE CARNE CON CILANTRO - GOULASH
PALETA DE CORDERO RELLENA
CERDO CON CIRUELAS

EDITORIAL GENESIS
EG
S.R.L.

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA 13

y MICRO-ONDAS




RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

CONTENIDO

Paleta de corderito rellena	Pág. 196
Estofado de ternera, osobuco con ajíes	198
Albóndigas de carne con cilandro	200
Carne picada con queso	201
Lomo sangrante, goulash	202
Asado de cerdo a la mostaza, cerdo a la parrilla con chucrut	204
Filetes de cerdo con puré de ajo	205
Cerdo con ciruelas, costillitas de cerdo con salsa chacinera	206
Berenjenas al ajo, puré de apio	208
Repollo violeta rehogado, calabacines al curry	210

Significado de los símbolos que acompañan a las recetas

Recetas

-  elemental
-  fácil
-  difícil

Recetas

-  barata
-  razonable
-  cara
-  preparación anterior

© OPEASI S.A. - Haldenstrasse No. 11 CH - 6006 - Lucerna - Suiza

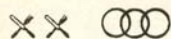
© EDITORIAL GENESIS S.R.L. - San Juan 1981 - Piso 7 - Of. C - Buenos Aires - Argentina

Distribución en Capital Federal y Gran Buenos Aires: VACCARO, SANCHEZ y Cía. S.A. Moreno 794 - Piso 9 - Capital - En el interior del país: D.G.P. - Alvarado 2118 - Capital

IMPRESION: SOCIEDAD IMPRESORA AMERICANA S.A.I.C. - Lavardén 153/57 - Capital

IMPRESO EN AGOSTO DE 1991





Paleta de corderito rellena

Para 6 personas

Ingredientes:

*1 paleta de corderito
1 molleja de ternera
blanqueda
600 g. de espinaca
200 g. de champiñones
blancos
1 cucharada sopera de
crema
sal, pimienta
100 g. manteca*

Prep: 10 min. Ut: 28 min. Reposo: 5 min.

Deshuesar la paleta (conviene encargarle el trabajo al carnicero), ponerle sal y pimienta.

Lavar y orear las espinacas. Fundir un trocito de manteca en una cacerola durante un minuto con potencia mediana. Añadir las espinacas. Cubrir y hacer cocer durante 2 minutos.

Dar vuelta las espinacas. Cubrir, hacer cocer 2 minutos más, escurrirlas.

Lavar los champiñones y picarlos grueso. Ponerlos en la cacerola con un trocito de manteca. Cubrir y hacer cocer durante 2 minutos con la potencia al máximo.

Cortar en pedacitos la molleja de ternera. Mezclarla con las espinacas y los champiñones (conservar el agua de la cocción de los champiñones). Condimentar y añadir la crema. Se puede revolver el relleno con una yema de huevo.

Poner el relleno en la paleta. Enrollar y atar. Untar con manteca fundida.

Calentar la fuente tostadora 6 minutos. Colocar la paleta en un costado de la fuente y cocer 2 minutos sin cubrir. Dar vuelta la paleta sobre la otra mitad de la fuente y cocer de nuevo 2 minutos sin cubrir.

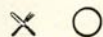
Poner un poco de sal. Cubrir y hacer cocer de 6 a 8 minutos con la potencia al máximo.

Dejar reposar 5 minutos.

Poner la paleta en la fuente para servir caliente. Cubrirla con papel de aluminio. Poner el agua de la cocción de los champiñones en la fuente tostadora. Cocer 3 minutos con la potencia al máximo. Rectificar el condimento.

Añadir un gran trozo de manteca. Batir y servir en salsera.





Estofado de ternera

Para 6 personas

Prep: 15 min. Ut: 36 min. Reposo: 4 min.

Ingredientes:

700 g. de cartilagos de ternera
600 g. de paleta
1 vaso de vino blanco
1 cebolla con clavo
1 zanahoria
media hoja de laurel
125 g. de crema
2 yemas de huevo
30 g. de manteca con 30 g. de harina
sal, pimienta

Cortar la ternera en cubos grandes. Colocarlos en una cacerola con el vino blanco, 1 vaso de agua, 1 zanahoria cortada en rodajas y el laurel. Poner un poco de sal y pimienta.

Cubrir y hacer cocer 5 minutos con la potencia al máximo. Dar vuelta los trozos y hacer cocer de nuevo durante 20 minutos con potencia mediana.

Añadir la manteca amasada con harina y la crema batida con las yemas de huevo. Cocer durante 45 segundos con la potencia al máximo.

Rectificar el condimento.

Se pueden añadir unas gotas de jugo de limón con la crema y perfumar con algunas hojas de estragón cuidadosamente escamondadas.



Osobuco con ajíes

Para 4 personas

Prep: 10 min. Ut: 33 min. Reposo: 5 min.

Ingredientes:

1 kg. de garrón de ternera
4 tomates
1 ají verde
1 ají rojo
1 hoja de laurel
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
sal, pimienta

Pelar y despepitar los tomates.

Cortar los ajíes en tiras.

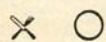
Calentar 6 minutos la bandeja tostadora.

Untar de aceite los trozos de carne y disponerlos en la bandeja tostadora. Hacer cocer durante 2 minutos con la potencia al máximo.

Dar vuelta los trozos de carne. Añadir los ajíes, los tomates, el laurel.

Poner un poco de sal y pimienta. Cubrir y hacer cocer durante 25 minutos moviendo dos veces en el curso de la cocción.





Albóndigas de carne con cilantro

Para 4 personas

Ingredientes:

500 g. de carne picada
1 cebolla blanca
1 ramo de cilantro fresco
1 cucharadita de café de
cilantro en polvo
sal, pimienta
1 huevo
50 g. de harina
aceite de maní
1 bol de *fondue* de tomate

Prep: 10 min. Ut: 15 min. Reposo: 1 min.

Poner en una ensaladera la cebolla picada y una cucharada sope-
ra de aceite. Cubrir y hacer cocer durante 3 minutos con potencia
mediana.

Calentar 6 minutos la bandeja tostadora.

Mezclar la carne picada, el huevo, la cebolla, el cilantro fresco es-
camondado y el cilantro en polvo. Poner sal y pimienta.

Formar albóndigas y envolverlas en harina.

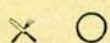
Poner 2 cucharadas de aceite en la bandeja tostadora.

Disponer encima las albóndigas. No cubrir y hacer cocer 2 minu-
tos con la potencia al máximo. Dar vuelta las albóndigas y hacer co-
cer 1 minuto.

Sacar las albóndigas de la fuente, echar aceite y volcar la *fondue*
de tomates. Cubrir y hacer cocer 2 minutos con la potencia al máxi-
mo sin tapar.

Añadir las albóndigas. Cubrir y hacer cocer 1 minuto con poten-
cia mediana.





Carne picada con queso

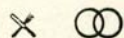
Para 2 personas

Ingredientes:

*2 bifes de carne picada
2 rodajas de queso gruyère
1 cucharada sopera de
mostaza
1 cucharadita de café de
aceite*

Ut.: 12.

Calentar 8 minutos la bandeja tostadora con la potencia al máximo. Añadir el aceite y los dos bifes, cocer sin cubrir durante 1 minuto con la potencia al máximo. Dar vuelta los bifes, untarlos con mostaza, cocer 1 minuto con la potencia al máximo sin cubrir. Añadir el queso gruyère sobre los bifes, cocer 2 minutos con la potencia al mínimo.



Para 3 personas

Ingredientes:

500 g. de lomo en un solo pedazo

1 cucharadita de café de aceite de maní

Lomo sangrante

Prep: 2 min. Ut: 13 min. Reposo: 3 min.

Calentar durante 8 minutos la bandeja tostadora.

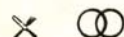
Aceitar el trozo de carne con un pincel. Colocarlo en una mitad de la bandeja y hacer cocer durante 2 minutos con la potencia al máximo sin cubrir.

Dar vuelta sobre el otro costado de la bandeja y hacer cocer durante 1 minuto sin cubrir, con la potencia al máximo.

Cubrir y hacer cocer 1 minuto y 30 segundos con potencia mediana. Dejar reposar 3 minutos.

Poner sal antes de servir.

Se pueden preparar todas las carnes a la parrilla de la misma manera.



Para 4 personas

Ingredientes:

700 g. de lomo de ternera

4 cebollas

50 g. de manteca

sal, pimienta

1 cucharada sopera de pimentón

jugo de medio limón

1/4 l. de crema

1 cucharada sopera de aceite de maní

Goulash

Prep: 5 min. Ut: 13 min. Reposo: 1 min.

Calentar 6 minutos la bandeja tostadora.

Cortar el lomo en pequeños dados de 2 cm. Poner las cebollas en la batidora.

Rociar los trozos de carne con aceite y mezclar con cuidado.

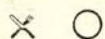
Volcar sobre la bandeja tostadora y hacer cocer sin cubrir durante 1 minuto con la potencia al máximo.

Dar vuelta la carne y hacer cocer sin cubrir durante 30 segundos con la potencia al máximo. Sacar la carne y mantenerla caliente.

Poner en la bandeja tostadora las cebollas y un pedazo grande de manteca. Cubrir y hacer cocer durante 2 minutos con potencia mediana. Condimentar, añadir el pimentón y la crema fresca. Cubrir y hacer cocer durante 2 minutos con la potencia al máximo.

Añadir la carne. No cubrir y hacer cocer de 1 a 2 minutos con la potencia al máximo según el grado de cocción deseado.





Asado de cerdo a la mostaza

Para 4 personas

Prep: 5 min. Ut: 35 min.

Ingredientes:

800 g. de costillas
3 cucharadas soperas de mostaza
8 dientes de ajo sin pelar
1/4 l. de leche fresca
1 cucharada de aceite de maní
sal

Calentar 6 minutos la bandeja tostadora. Untar el asado con la mostaza.

Volcar una cucharada de aceite en la bandeja y añadir el asado dispuesto en una mitad de la bandeja.

Cocer sin tapar durante 2 minutos con la potencia al máximo. Dar vuelta el asado sobre el otro costado de la bandeja y cocer 2 minutos sin cubrir, con la potencia al máximo.

Poner sal, tapar y cocer 10 minutos con la potencia al máximo.

Dar vuelta el asado, añadir la crema y cocer 10 minutos con potencia mediana. Dejar reposar 3 minutos. Sacar el asado, ponerlo en la fuente para servir caliente.

Reducir la salsa 5 minutos sin tapar a potencia máxima. Verificar el condimento y cubrir la carne con la salsa.



Cerdo a la parrilla con chucrut

Para 2 personas

Ut: 20 min.

Ingredientes:

2 pedazos de cerdo para parrilla
300 g. de chucrut crudo
medio vaso de vino blanco
sal, pimienta

Hacer calentar 10 minutos la bandeja tostadora, colocar los dos pedazos de carne en una mitad, cocer 1 minuto con la potencia al máximo sin tapar, dar vuelta la carne, cocer 1 minuto con la potencia al máximo sin tapar, sacar la carne, poner el chucrut, el vino blanco, tapar; cocer durante 5 minutos con la potencia al máximo, añadir la carne, condimentar, tapar y cocer 3 minutos con la potencia al máximo.



Filetes de cerdo con puré de ajo

Para 4 personas

Ingredientes:

2 filetes de cerdo cortados de la punta
1 rama de salvia en pequeños trozos
8 cabezas de ajo
2 cucharadas soperas de crema
1 cucharada sobera de aceite de oliva
sal, pimienta
150 g. de aceitunas negras descarozadas

Prep: 10 min. Ut: 18 min. Reposo: 2 min.

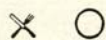
Untar los filetes con aceite de oliva. Impregnarlos en la salvia. Cubrir y dejar escabechar durante dos horas.

Pelar el ajo, quitar los brotes, poner en una ensaladera con media cucharada sobera de aceite. Cubrir ampliamente con agua. Cocer tapado con la potencia al máximo durante 6 minutos. Escurrir y después mezclar con la crema, la sal y la pimienta. Reservar en un bol.

Calentar 6 minutos la bandeja tostadora. Disponer los filetes y cocer sin tapar 2 minutos con la potencia al máximo. Dar vuelta los filetes. Poner sal y pimienta. Cubrir y hacer cocer 2 minutos con la potencia al máximo.

Añadir las aceitunas negras. Cubrir y hacer cocer 1 minuto con la potencia al máximo.

Calentar el bol de puré de ajo 1 minuto tapado con la potencia al máximo.



Cerdo con ciruelas

Para 6 personas

Prep: 5 min. Ut: 20 min. Reposo: 2 min.

Ingredientes:

1.5 kg. de espinazo de
cerdo sin huesos cortado en
cubos
18 ciruelas
1/2 l. de vino tinto
1 saquito de té
media barra de canela
sal, pimienta
12 bayas rosas
1 cucharada sopera de
aceite de mant

En la víspera poner en remojo las ciruelas en té.

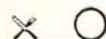
El mismo día escurrir las ciruelas, ponerlas en el vino con la canela y las bayas rosas. Cubrir y hacer cocer 4 minutos con la potencia al máximo. Escurrir las ciruelas conservando el líquido de la cocción.

Calentar 6 minutos la bandeja tostadora. Untar los pedazos de cerdo con aceite. Poner pimienta y volcar en la bandeja tostadora. No cubrir. Hacer cocer 2 minutos con la potencia al máximo.

Dar vuelta los pedazos de carne, no cubrir y hacer cocer durante 1 minuto con la potencia al máximo.

Sacar la carne. Volcar en la bandeja el jugo de ciruelas y dejar reducir hasta que adquiera la consistencia de un jarabe, sin cubrir, de 3 a 5 minutos con la potencia al máximo.

Volver a colocar en la fuente los pedazos de carne, poner sal y añadir las ciruelas. Cubrir y hacer cocer durante 2 minutos con potencia mediana.



Costillitas de cerdo con salsa chacinera

Para 2 personas

Prep: 10 min. Ut: 9 + 12 min. Reposo: 1 min.

Ingredientes:

2 costillitas de cerdo
1 cucharada de café de
aceite de oliva

Salsa:

3 tomates pelados
despepitados
1 cebolla blanca
1 cucharada de café de
vinagre
1 cucharada de café de
mostaza
2 pepinillos
sal, pimienta
aceite

Calentar 30 segundos con la potencia al máximo 1 cucharada sopera de aceite, añadir media cebolla cortada en rodajas, cubrir, cocer 3 minutos con la potencia al máximo, añadir los tomates, cocer 5 minutos sin cubrir con la potencia al máximo.

Mezclar todo, condimentar, añadir los pepinillos cortados en forma de dados, algunos pedacitos de cebolla cruda, el vinagre, y cocer sin cubrir 1 minuto con la potencia al máximo. Añadir la mostaza, servir.

Precalentar la bandeja tostadora durante 8 minutos.

Untar las costillitas de aceite, disponerlas en un costado de la bandeja, cocer 2 minutos con la potencia al máximo sin cubrir, dar vuelta las costillitas del otro costado, cubrir, cocer 2 minutos con la potencia al máximo.



Las legumbres



Para 2 personas

Ingredientes:

2 berenjenas
6 dientes de ajo
2 cucharadas soperas de
aceite de oliva
sal, pimienta
1 hoja de laurel

Berenjenas al ajo

Prep: 5 min. Ut: 9 min. Reposo: 2 min.

Pelar las berenjenas. Cortarlas en 4 en sentido longitudinal, quitarles los granos si hace falta y cortar cada cuarto en tiras de 3 mm.

Pelar los dientes de ajo, cortarlos en laminillas, después de quitarles los brotes.

Mezclar en la fuente con el aceite de oliva. Poner un poco de pimienta y añadir la hoja de laurel cortada en dos.

Cubrir y hacer cocer durante 5 minutos con la potencia al máximo. Dar vuelta las berenjenas, ponerles un poco de sal, cubrir y hacer cocer 4 minutos con la potencia al máximo.

Dejar reposar 2 minutos y servir.



Para 6 personas

Ingredientes:

1 raíz de apio
1 papa
1 dl. de crema
sal, pimienta
30 g. de manteca

Puré de apio

Prep: 5 min. Ut: 10 min.

Pelar el apio y cortarlo en rebanadas finas.

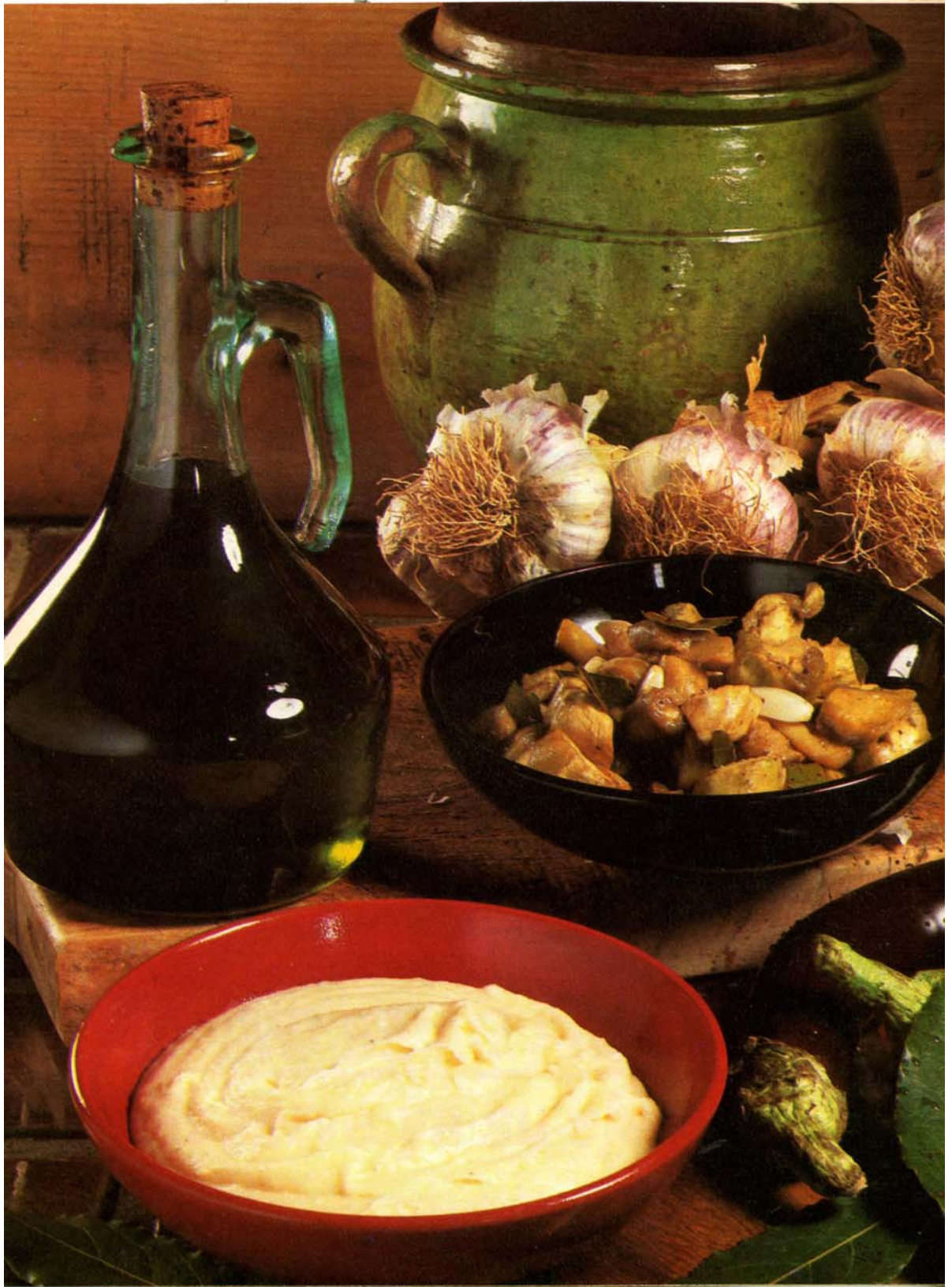
Pelar la papa y cortarla en pequeños dados.

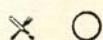
Mezclar las dos legumbres en una fuente. Añadir un vaso de agua y un pedazo grande de manteca. Cubrir y hacer cocer 10 minutos con la potencia al máximo.

Escurrir y mezclar las legumbres con crema.

Condimentar y servir.

Todas las legumbres se pueden preparar en puré de acuerdo con este método.





Repollo violeta rehogado

Para 6 personas

Ingredientes:

1 repollo violeta
2 manzanas
1 cebolla
150 g. de pecho de cerdo
1 limón
sal, pimienta
1 cucharada sopera de
azúcar en polvo
30 g. de manteca

Prep: 10 min. Ut: 17 min. Reposo: 2 min.

Cortar el repollo en tiras.

Picar la cebolla y colocarla en una cacerola con la manteca y medio vaso de agua.

Cubrir y hacer cocer 4 minutos con la potencia al máximo.

Añadir el pecho cortado en bastoncitos, cubrir y hacer cocer 3 minutos con la potencia al máximo.

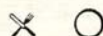
Añadir el repollo y las manzanas en cuarto. Poner un poco de sal y pimienta. Añadir el azúcar en polvo y mezclar todo.

Cubrir y hacer cocer 5 minutos con la potencia al máximo. Dar vuelta el repollo.

Cubrir y hacer cocer 5 minutos con la potencia al máximo. Rociar con jugo de medio limón y mezclar con cuidado.

Servir.

Acompañamiento delicioso para un cerdo asado.



Calabacines al curry

Para 2 personas

Ingredientes:

1 cucharada abundante de
café de polvo de curry
1 cucharada sopera de
aceite de oliva
sal

Prep: 5 min. Ut: 6 min. Reposo: 2 min.

Pelar a medias los calabacines. Cortarlos en rodajas muy finas. Colocarlos en la fuente con el curry, el aceite y un poco de sal. Mezclar con cuidado.

Cubrir y hacer cocer 3 minutos con la potencia al máximo. Dar vuelta los calabacines. Cubrir y hacer cocer 3 minutos con la potencia al máximo.

Dejar reposar 2 minutos. Servir.

Maravilloso acompañamiento de pescados cocidos al natural.

Precio del
ejemplar ★ 24.000

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA ¹⁴ Y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS



FLANES - PERAS AL VINO - COMPOTA DE MANZANAS
CLAFOUTIS - TORTA DE CHOCOLATE
BORRACHO

EDITORIAL GENESIS
EG
S.R.L.

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA 14

y MICRO-ONDAS




RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

CONTENIDO





Flan de berro, escarola	Pág.
asada con panceta	212
Hinojos con vino blanco	213
Papas a la mostaza,	
gratinado de papas	214
Papas con piel	215
Risotto con hígado de	
ave, arroz con especias	216
Confituras de frutillas,	
crema de frutas frescas	218
Flanes	219
Peras al vino, compota	
de manzanas	220
Peras con salsa de chocolate	221
Tarta de peras, tarta Tatín	222
"Clafoutis"	223
Torta de manzanas	224
Torta de chocolate	225
Borracho	226

Significado de los símbolos
que acompañan a las recetas

Recetas

-  elemental
-  fácil
-  difícil

Recetas

-  barata
-  razonable
-  cara
-  preparación anterior

© OPEASI S.A. - Haldenstrasse No. 11 CH - 6006 - Lucerna - Suiza

© EDITORIAL GENESIS S.R.L. - San Juan 1981 - Piso 7 - Of. C - Buenos Aires - Argentina

Distribución en Capital Federal y Gran Buenos Aires: VACCARO, SANCHEZ y Cía. S.A.
Moreno 794 - Piso 9 - Capital - En el interior del país: D.G.P. - Alvarado 2118 - Capital

IMPRESION: SOCIEDAD IMPRESORA AMERICANA S.A.I.C. - Lavardén 153/57 - Capital

IMPRESO EN AGOSTO DE 1991





Para 6 personas

Ingredientes:

2 manojos de berro
2 yemas de huevo
1 huevo entero
1 cucharada sopera de crema
sal, pimienta
15 g. de manteca

Flan de berro

Prep: 15 min. Ut: 8 min. Reposo: 1 min.

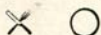
Limpiar y quitar el tallo al berro. Blanquearlo 2 minutos en agua salada hirviendo. Secarlo en papel absorbente.

Mezclar el berro con la crema y los huevos. Poner sal y pimienta.

Enmantecar moldecitos. Llenarlos con la preparación. No cubrir y hacer cocer 3 minutos con la potencia al mínimo. Esperar 2 minutos y hacer cocer sin tapar 3 minutos con potencia mediana.

Verificar la cocción. El centro del molde debe ofrecer resistencia a la presión del dedo. Prolongar eventualmente la cocción de uno a dos minutos.

Sobre esta base se pueden hacer flanes con toda clase de legumbres.



Para 4 personas

Ingredientes:

4 escarolas
4 rodajas finas de panceta ahumada
30 g. de manteca
30 g. de mostaza con hierbas

Escarola asada con panceta

Prep: 10 min. Ut: 12 min. Reposo: 2 min.

Aplastar con el tenedor la mezcla de manteca con mostaza.

Pasar 15 segundos al horno con la potencia al máximo para lograr una pasta lisa.

Enrollar cada escarola con una lonja de panceta ahumada. Untar con la mezcla de manteca y mostaza.

Poner en una *roasting bag* y hacer cocer 12 minutos con la potencia al máximo.

*A falta de **roasting bag**, se puede hacer esta preparación en una bandeja tostadora. Calentarla 3 minutos. Ordenar las escarolas, cubrir y hacer cocer 12 minutos con la potencia al máximo dándolo vuelta a media cocción.*

No olvidar de aumentar el tiempo de cocción si se aumenta la cantidad de escarola.



Hinojos con vino blanco

Para 6 personas

Ingredientes:

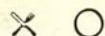
3 bulbos gruesos de hinojo
1 cebolla grande
4 dientes de ajo
(a discreción)
3 tomates
1 vaso de vino blanco
2 cucharadas soperas de
aceite de oliva
sal, pimienta

Prep: 15 min. Ut: 18 min. Reposo: 2 min.

Poner dos cucharadas soperas de aceite de oliva en el fondo de la fuente, añadir los hinojos cortados en lonchas, la cebolla en laminillas, poner sal, pimienta, rociar con vino blanco.

Poner encima los tomates pelados, despepitados y cortados en cuatro.

Cubrir, cocer 10 minutos con la potencia al máximo. Mezclar con cuidado, cubrir y cocer durante 8 minutos con la potencia al máximo.



Para 4 personas

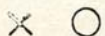
Ingredientes:

600 g. de papas
2 cucharadas soperas de mostaza
2 cucharadas soperas de crema
1/4 l. de caldo de ave o agua con un cubito de caldo sal
10 g. de manteca

Papas a la mostaza

Prep: 10 min. Ut: 23 min. Reposo: 3 min.

Enmantecar una fuente redonda.
Mezclar en un bol la mostaza y la crema fresca.
Pelar las papas, cortarlas en rodajas finas. Ordenarlas en la fuente redonda mezclándolas con la preparación de crema y mostaza.
Cubrir y hacer cocer 10 minutos con potencia mediana.
Quitar la tapa y hacer cocer 3 minutos con la potencia al máximo.
Dejar reposar 3 minutos y servir.



Para 6 personas

Ingredientes:

800 g. de papas
1/2 l. de caldo
sal, pimienta
15 g. de manteca
1 diente de ajo
(a discreción)

Gratinado de papas

Prep: 10 min. Ut: 25 min. Reposo: 3 min.

Pelar las papas. Cortarlas en rodajas finas, ponerles sal, pimienta, disponerlas en una fuente enmantecada, eventualmente frotada con ajo.
Añadir la mitad del caldo. Cubrir y hacer cocer durante 10 minutos con la potencia al máximo.
Añadir el resto del caldo. Cubrir y hacer cocer 10 minutos con potencia mediana.
Sacar la tapa y hacer cocer durante 5 minutos con la potencia al máximo.

Procediendo del mismo modo, se puede hacer un gratinado reemplazando el caldo por leche y crema fresca.



Para 3 personas

Ingredientes:

*6 papas de tamaño
mediano*

1 vaso de agua

Papas con piel

Prep: 5 min. Ut: 8 min. Reposo: 2 min.

Lavar las papas sin pelarlas, traspasarlas con una brocheta o una aguja de tejer, poner en el medio de la fuente 1 vaso lleno de agua hasta las tres cuartas partes, disponer las papas alrededor.

Cubrir el conjunto, cocer con la potencia al máximo durante 8 a 10 minutos, según el tamaño de las papas.



Risotto con hígado de ave

Para 6 personas

Ingredientes:

400 g. de hígado de ave
300 g. de arroz
1 cebolla
1 cubo de caldo concentrado
sal, pimienta
30 g. de manteca
1 vasito de vino blanco (a discreción)
parmesano (a discreción)

Prep: 5 min. Ut: 22 min. Reposo: 1 min.

Poner un pedazo de manteca en una cacerola. Hacerla fundir 1 minuto con potencia mediana.

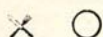
Añadir el arroz. Cocer tapado durante 2 minutos con la potencia al máximo. Dar vuelta el arroz, después sumergirlo en dos veces y media su volumen de agua (o vino blanco y agua). Añadir el caldo concentrado. Cubrir y hacer cocer con la potencia al máximo durante 8 minutos. Dejar reposar 10 minutos sin destapar.

Mientras tanto, fundir un trozo de manteca en la fuente para servir durante 1 minuto con potencia mediana.

Disponer en la fuente los hígados de ave.

Cubrir y hacer cocer durante 2 minutos con la potencia al máximo. Poner sal y pimienta. Mezclar con el arroz. Cocer todo un minuto más con la potencia al máximo antes de servir.

Se lo puede servir con queso parmesano rallado.



Arroz con especias

Para 2 personas

Ingredientes:

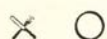
1 vaso de arroz
1 cucharada sopera de especias enteras: cilantro, toronjil seco, bayas rosas, etc.
30 g. de manteca
sal

Ut: 11 min. Reposo: 3 min.

Hacer fundir la manteca en una ensaladera durante 1 minuto sin tapar con la potencia al máximo. Añadir el arroz, no tapar, cocer 1 minuto con la potencia al máximo; añadir las especias, mezclar, no tapar, cocer 1 minuto con la potencia al máximo, añadir 2 vasos de agua hirviendo, poner sal, tapar, y cocer 8 minutos con la potencia al máximo. Dejar reposar durante 3 minutos.



Los postres



Ingredientes:

500 g. de frutilla
450 g. de confitura
unas gotas de jugo de limón

Confitura de frutillas

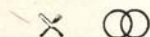
Prep: 10 min. Ut: 16 min.

Lavar las frutillas, quitarles los cabos, dejarlas secar en un papel absorbente.

Mezclar en una ensaladera de vidrio las frutillas, el azúcar y el limón; dejar macerar durante una hora.

Cocer sin cubrir con la potencia al máximo durante 5 minutos. Escurrir las frutillas, cocer el jarabe después de haberlo mezclado durante 10 minutos con la potencia al máximo y sin cubrir.

Servir en pequeños recipientes.



Para 4 personas

Ingredientes:

300 g. de frutas frescas
cortadas en dados
1/3 de l. de crema
1 huevo entero
2 yemas de huevo
75 g. de azúcar
2 cucharadas soperas de
azúcar negra

Crema de frutas frescas

Prep: 10 min. Ut: 5 min.

Batir el azúcar, el huevo entero y las yemas, diluir con la crema, poner las frutas en 4 platitos individuales. Repartir la mezcla de crema con huevos, cubrir, cocer 5 minutos con la potencia al mínimo.

Espolvorear con azúcar negra, poner durante 10 segundos en la parrilla de un horno tradicional.



Para 6 personas

Ingredientes:

1/4 l. de leche

1/4 crema

3 huevos enteros y 3 yemas

1 vaina de vainilla

125 g. de azúcar en polvo

15 trozos de azúcar

Flanes

Prep: 5 min. Ut: 12 min.

Mezclar la leche, el azúcar y la vainilla. Hacer cocer durante 3 minutos sin cubrir y con la potencia al máximo.

Batir enérgicamente y añadir la crema y los huevos.

Poner los pedazos de azúcar en un bol y añadir 2 cucharadas soperas de agua.

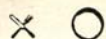
Hacer cocer sin cubrir, con la potencia al máximo, 3 minutos (o más) hasta conseguir un caramelo.

Cubrir con caramelo los moldecitos.

Volcar la preparación y hacer cocer 3 minutos con la potencia al mínimo y sin tapar. Dejar reposar 2 minutos y después cocer 3 minutos con potencia mediana.

Verificar la cocción en el centro de los moldecitos. Hay que encontrar resistencia a la presión del dedo.

Servir muy fresco.



Peras al vino

Para 4 personas

Prep: 5 min. Ut: 23 min.

Ingredientes:

*1/2 l. de vino tinto
4 peras
115 g. de azúcar
2 pedazos de cáscara de naranja
1 trozo de barra de canela
media cucharada de pimienta rosa deshidratada*

Elegir una fuente alta, lo bastante ancha como para colocar las peras de un extremo a otro.

Volcar el vino, añadir el azúcar, la cáscara de naranja y la canela. Cocer sin cubrir durante 5 minutos con la potencia al máximo.

Mientras tanto pelar las peras dejándoles el cabo.

Poner las peras en el vino. Cubrir y hacer cocer durante 10 minutos con la potencia al máximo (en caso de peras que pesen aproximadamente 200 g).

Sacar las peras de la fuente (si se quiere se puede escalfar otras en el mismo vino).

Añadir la pimienta y hacer cocer 8 minutos sin tapar con la potencia al máximo.

Volver a poner las peras en el vino.



Compota de manzanas

Para 6 personas

Prep: 5 min. Ut: 6 min. Reposo: 2 min.

Ingredientes:

*1 kg. de manzanas
la cáscara de medio limón rallada
1/20º l. de agua
75 g. de azúcar*

Pelar las manzanas y quitarles la simiente, ponerlas en una ensaladera con la cáscara de limón, el agua y el azúcar. Cubrir y hacer cocer 6 minutos con la potencia al máximo.

Se puede poner la compota en la batidora para alisarla.

La cáscara de limón puede reemplazarse con media vaina de vainilla, una cáscara de naranja o una pizca de canela.

En el horno de micro-ondas se pueden hacer manzanas al horno pero les queda firme la piel. De todos modos hay que hacer un corte circular para evitar que el fruto estalle.



Peras con salsa de chocolate

Para 6 personas

Ingredientes:

6 peras

50 g. de azúcar en polvo

125 g. de chocolate

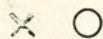
10 cl. de crema

Prep: 5 min. Ut: 13 min. Reposo: 3 min.

Pelar las peras dejándoles el cabo. Disponerlas en una fuente y espolvorearlas con azúcar en polvo. Cubrir y hacer cocer 8 minutos con la potencia al máximo. Dejar enfriar. Poner en el refrigerador.

Poner en un bol la crema, el chocolate y 2 cucharadas soperas de jugo de pera. Hacer cocer con tapa durante 5 minutos con potencia mediana.

Batir y servir caliente con las peras heladas.



Para 6 personas

Ingredientes:

250 g. de masa quebrada
3 a 4 peras, según el
tamaño
75 g. de manteca
50 g. de azúcar
1 huevo y 1 yema
2 cucharaditas de kirsch
150 g. de polvo de
almendras
1 cucharada sopera de
harina
mermelada de damasco

Tarta de peras

Prep: 10 min. Ut: 12 min. Reposo: 4 min.

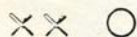
Poner la masa quebrada en la fuente donde se va a servir. Pinchar con un tenedor. Hacer cocer 5 minutos sin cubrir con la potencia al máximo.

Batir la manteca con la crema. Añadir el azúcar y seguir batiendo hasta lograr una mezcla perfecta. Añadir el huevo entero y la yema previamente batidos juntos, después el alcohol y por último el polvo de almendras mezclado con la harina.

Extender esta mezcla sobre el fondo de tarta ya enfriado. Pelar las peras, cortarlas en rodajas, y disponerlas sobre la tarta en forma de rosetón.

Cubrir y hacer cocer 7 minutos con la potencia al máximo.

Desde el momento de sacarlo del horno, cubrir con pincel con la capa de mermelada de damasco.



Para 6 personas

Ingredientes:

200 g. de masa quebrada
6 manzanas
75 g. de manteca
75 g. de azúcar
1 pizca de canela
(a discreción)

Tarta Tatin

Prep: 10 min. Ut: 20 min. Reposo: 5 min.

Poner el azúcar y los 50 g de manteca en un molde para tarta. Hacer cocer 4 minutos sin cubrir con la potencia al máximo.

Repartir el caramelo en el fondo de la fuente.

Pelar las manzanas, cortarlas en cuatro y disponerlas una contra otra sobre el caramelo.

Hacer cocer 3 minutos sin cubrir con potencia mediana, después 3 minutos con la potencia al máximo.

Extender la masa quebrada según las dimensiones de la fuente. Tiene que ser fina. Añadir la manteca restante sobre las manzanas, y después el disco de masa.

Hacer cocer sin cubrir durante 5 minutos con potencia mediana, después 5 minutos con la potencia al máximo.

Dejar reposar 5 minutos y después dar vuelta la tarta.

Se pueden espolvorear las manzanas con canela antes de recubrir las con la masa.



Para 6 personas

Ingredientes:

500 g. de cerezas
3 huevos
100 g. de harina y 50 g. de
maizena
1,5 dl. de crema fresca
media cucharada sopera de
kirsch
manteca
100 g. de azúcar
cristalizada

“Clafoutis”

Prep: 15 min. Ut: 20 min. Reposo: 2 min.

Enmantecar un molde, quitar los cabos a las cerezas, ponerlas en el molde sin descaroazar.

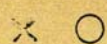
Mezclar los huevos y la harina, diluir con el kirsch y la crema fresca, volcar sobre las cerezas, no tapar.

Cocer 10 minutos sin tapar y con potencia mediana.

Espolvorear con azúcar, cocer sin tapar 10 minutos con la potencia al máximo.

* Término intraducible, originario del centro de Francia, con que se denomina a un postre cocido al horno a base de leche, huevo y frutas (N. de la T.).





Para 6 personas

Ingredientes:

100 g. de manteca

75 g. de azúcar

50 g. de harina

50 g. de fécula

3 huevos

1 cucharadita de canela en polvo

3 manzanas

Confitado:

200 g. de azúcar glaseado

1 cucharada de calvados

Torta de manzanas

Prep: 10 min. Ut: 11 min. Reposo: 5 min.

Poner los 100 g. de manteca en una ensaladera. Ablandar 1 minuto con la potencia al mínimo, sin cubrir.

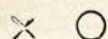
Batir la manteca con el azúcar, añadir los huevos y batir 5 minutos. Añadir la mezcla harina/fécula/canela después de pasarla por un tamiz.

Pelar las manzanas cortadas en ocho.

Enmanecar con abundancia un molde. Volcar la mezcla y distribuir los trozos de manzana. Hacer cocer durante 10 minutos sin tapar, con la potencia al máximo.

Asegurarse de la cocción pinchando la masa con un cuchillo que tiene que salir seco.

Espolvorear la torta con azúcar glaseado o glasearlo con el azúcar mojado en calvados.



Torta de chocolate

Para 6 personas

Prep: 5 min. Ut: 20 min. Reposo: 3 min.

Ingredientes:

4 huevos

125 g. de azúcar

75 g. de harina

25 g. de maizena

o 100 g. de harina

25 g. de cacao amargo en polvo

manteca

Romper los huevos en una gran ensaladera, añadir el azúcar, batir 2 minutos.

Poner la ensaladera en el horno sin cubrir, cocer 1 minuto y 30 segundos con la potencia al máximo.

Batir de 8 a 10 minutos fuera del horno. Incorporar en forma de lluvia el cacao y la harina tamizados. Volcar en un molde abundantemente enmantecado, cocer 8 minutos sin cubrir, con potencia mediana, y 2 minutos con la potencia al máximo.

Esperar 3 minutos, desmoldear, dejar enfriar.





Para 6 personas

Ingredientes:

100 g. de harina
3 huevos
150 g. de azúcar
12,5 cl. de crema
Medio paquete de levadura
50 g. de manteca

Jarabe:

250 g. de azúcar
3 dl. de agua
3 dl. de ron
Frutos confitados
Crema batida
(a discreción)

Borracho

Prep: 10 min. Ut: 8 min. Reposo: 5 min.

Poner la manteca en una ensaladera de vidrio. Ablandar poniéndola 30 segundos al horno con la potencia al mínimo.

Batir la manteca con el azúcar y los huevos, e incorporar alternativamente la crema y la mezcla harina-levadura, previamente tamizada.

Enmantecar con abundancia un molde de vidrio. Volcar la mezcla y hacer cocer durante 8 minutos con la potencia al máximo.

Dejar entibiar 5 minutos, desmoldar.

Limpiar cuidadosamente el molde.

Volver a poner el pastel borracho frío en el molde o en un molde más grande, si tiene los dos tamaños.

Hacer cocer la mezcla de azúcar y agua durante 5 minutos, sin tapar, con la potencia al máximo. Añadir el ron y volcar todo sobre el borracho.

Dejar que el postre se impregne durante 10 minutos. Darlo vuelta en la fuente donde se va a servir.

Cubrir con frutos confitados, y eventualmente el centro con crema batida.

Si se lo prefiere más consistente, se puede rociar el pastel con ron puro.

También se lo puede rociar con jugo de naranja aromatizado con licor de naranja.

Precio del
ejemplar ★ 24.000

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA 15 Y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS



TORTA DE NARANJA - FLORENTINOS DE CHOCOLATE
CREMA CON CAFE - CREMA CON ESPECIAS
CREMA CON PISTACHIO

EDITORIAL GENESIS
EG
S.R.L.

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA 15

Y MICRO-ONDAS




RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

CONTENIDO

	Pág.
Torta de naranja	227
Masitas de chocolate con nueces, florentinos de chocolate	228
Crema moka	230
Crema de chocolate	231
Crema con vino Sauternes	232
Crema con té al jazmín	233
Crema con especias	234
Crema de pistachos	235
Claros merengadas	236
Mousse de café	237
Mousse de limón verde	238
Mousse de damasco	239
Flan de frutas	240
Flan de Naranjas	241
Plato de frutas con salsa de naranjas	242

Significado de los símbolos
que acompañan a las recetas

Recetas

-  elemental
-  fácil
-  difícil

Recetas

-  barata
-  razonable
-  cara
-  preparación anterior

© OPEASI S.A. - Haldenstrasse No. 11 CH - 6006 - Lucerna - Suiza

© EDITORIAL GENESIS S.R.L. - San Juan 1981 - Piso 7 - Of. C - Buenos Aires - Argentina

Distribución en Capital Federal y Gran Buenos Aires: VACCARO, SANCHEZ y Cía. S.A.
Moreno 794 - Piso 9 - Capital - En el interior del país: D.G.P. - Alvarado 2118 - Capital

IMPRESION: SOCIEDAD IMPRESORA AMERICANA S.A.I.C. - Lavardén 153/57 - Capital

IMPRESO EN AGOSTO DE 1991



Para 6 personas

Ingredientes:

*1 vaso de pan rallado
1 vaso de huevos enteros
1 vaso de azúcar
1 vaso de aceite
1 vaso de almendras en
polvo
2 cucharaditas rasas de
levadura
6 naranjas
10 cl. de licor de naranja*

Torta de naranja

Prep: 10 min. Ut: 8 min. Reposo: 5 min.

Mezclar todos los ingredientes.

Volcar en un molde enmantecado cuyo fondo esté cubierto por papel sulfurizado. Cubrir y hacer cocer durante 8 minutos con la potencia al máximo. Dejar reposar 5 minutos.

Exprimir las naranjas, añadir el licor.

Desmoldar la torta y rociarla con el jugo de naranjas aromatizado. Tiene que estar tan mojada como un pastel borracho.

También se pueden añadir cáscaras de naranjas lavadas y ralladas en la mezcla previa a la cocción.



Masitas de chocolate con nueces

Para 24 masitas

Ingredientes:

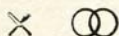
100 g. de azúcar glaseado
2 cucharadas soperas de cacao amargo
20 g. de manteca
1 cucharada sopera de crema
50 g. de nueces trituradas
1 cucharadita de whisky o aguardiente
azúcar negro

Prep: 5 min. Ut: 2 min.

Poner en un recipiente de vidrio el azúcar, el cacao, la manteca y la crema. Hacer cocer 2 minutos con la potencia al máximo.

Sacar del horno y dar vuelta enérgicamente con una cuchara de madera añadiendo las nueces trituradas y el whisky. Poner la preparación en un molde cuadrado o rectangular enmantecado en abundancia. Poner una hora en el refrigerador.

Cortar en cuadrados, pasar por el azúcar negro y colocar en recipientes pequeños.



Florentinos de chocolate

Para 6 personas
(20 florentinos)

Ingredientes:

120 g. de cobertura de chocolate
25 g. de almendras
25 g. de cerezas confitadas cortadas en dados
25 g. de cáscara de naranja confitada cortada en trocitos
25 g. de pasas de uva
1 cucharada sopera de ron
25 g. de azúcar
1 huevo pequeño o medio grande

Prep: 10 min. Ut: 15 min.

Es preferible utilizar una fuente rectangular para facilitar el corte.

Romper el chocolate en pedazos. Disponerlos en una fuente. Cubrir y hacer cocer durante 5 minutos con la potencia al mínimo.

Sacar del horno y hacer fluir el chocolate para recubrir todo el fondo de la fuente. Poner 15 minutos a enfriar. Hacer calentar las pasas y el ron. Escurrir bien las pasas, y mezclar las almendras, las cerezas, las pasas, las cáscaras de naranja, el azúcar y el huevo previamente batido.

Volcar esta mezcla sobre el chocolate. No cubrir y hacer cocer 10 minutos con la potencia al mínimo. Dejar enfriar y después cortar en cuadrados antes de que la mezcla se endurezca demasiado.





Para 4 personas

Ingredientes:

*1/4 l de leche, o bien 125 g.
de leche y 125 g. de crema
4 yemas
1 cucharada de café de café
soluble
75 g. de azúcar*

Crema moka

Prep: 3 min. Ut.: 4 min.

Colocar la leche en una ensaladera, sin tapar.
Calentar durante 2 minutos en potencia máxima.
Con batidora eléctrica batir el azúcar y las yemas hasta que la
mezcla resulte espumosa.
Diluir el extracto de café con leche caliente y verter la mezcla en
las yemas. Volver a colocar la mezcla en la ensaladera. Tapar. Cocer
durante un minuto en potencia máxima. Batir, cocer de nuevo por 1
minuto. Volver a batir. Dejar reposar y colocar en la heladera.

*De acuerdo con el grosor de las yemas, puede resultar necesario
cocer un minuto más, pero en tal caso, hacerlo en potencia mediana
y por fracciones de 30 segundos.*



Para 4 personas

Ingredientes:

75 g. chocolate
1/4 l de leche
50 g. de azúcar
3 huevos
1 dl de whisky
50 g. de pasas de uva

Crema de chocolate

Prep: 3 min. Ut: 8 min.

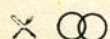
Colocar en una ensaladera el chocolate en trozos y dos cucharadas soperas de leche. Tapar, calentar durante 2 minutos en potencia máxima. Mezclar y diluir con el resto de la leche. Tapar, calentar durante 2 minutos en potencia máxima.

Con batidora eléctrica, batir el azúcar con un huevo entero y dos yemas. Diluir en la mezcla leche-chocolate. Tapar, cocer durante 1 minuto 30 segundos en potencia máxima. Batir enérgicamente, dejar entibiar. La crema tiene que haberse espesado, si no cocer de nuevo durante un minuto.

Colocar en un bol las pasas de uva y el whisky. Tapar, calentar 2 minutos en potencia máxima. Esperar 2 minutos e incorporarlas en la crema.

Colocar en el refrigerador por lo menos 3 horas antes de servir.

Eventualmente, pueden batirse a punto de nieve las dos claras restantes e incorporarlas en la crema al mismo tiempo que las pasas de uva. Si debe servirse esta crema a niños, se sugiere reemplazar el whisky por jugo de naranja.



Crema con vino Sauternes

Para 4 personas

Ingredientes:

1/4 l de vino Sauternes (o algún buen vino blanco muy abocado)

50 g. de azúcar

6 yemas

perfumar a gusto con una cáscara de naranja o un trocito de vainilla en rama

Prep: 3 min. Ut: 8 min.

Colocar el vino y el elemento perfumador elegido en una ensaladera, tapar, calentar durante 2 minutos en potencia máxima.

Con batidora eléctrica, batir las yemas y el azúcar hasta que la mezcla resulte blanca y espumosa.

Diluir con el vino caliente (quitar la cáscara de naranja o el trocito de vainilla), repartir en cazuelitas de vidrio especial.

Tapar, cocer 3 minutos en potencia mínima, esperar 2 minutos, cocer 2 minutos en potencia mediana. Controlar la cocción: en el centro de la cazuelita, la preparación debe ofrecer leve resistencia a la presión del dedo. De lo contrario, prolongar la cocción por fragmentos de 30 segundos.



Para 6 personas

Ingredientes:

250 g. de crema

1/4 l de leche

6 yemas

2 huevos

150 g. de azúcar molida

2 cucharadas soperas de té
al jazmín.

Crema con té al jazmín

Prep: 3 min. Ut: 14 min.

Colocar las hojas de té al jazmín y la leche en una ensaladera grande, tapar, calentar 5 minutos en potencia máxima. Dejar reposar una hora. Colar la leche, agregar la crema, verter en una ensaladera. Sin tapar, cocer 3 minutos en potencia máxima.

Con batidor, batir los huevos, las yemas y el azúcar hasta obtener una mezcla blanca y espumosa, diluir con la mezcla leche-crema. Verter en cazuelitas de vidrio especial, tapar, cocinar 2 minutos en potencia máxima. Esperar 3 minutos, tapar, cocer 2 minutos en potencia mínima.

Controlar la cocción tocando el centro de la preparación que debe ofrecer leve resistencia.



Para 6 personas

Ingredientes:

250 g. de crema
1/4 l de leche
6 yemas
150 g. de azúcar
un trozo de canela en rama
1 vainilla en rama
3 granos de pimienta de
Jamaica (allspice)

Crema con especias

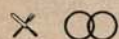
Prep: 5 minutos, una hora antes de proceder a la cocción. Cocción: 11 min.

Durante una hora hacer una infusión con las especias en la leche caliente.

Diluir el azúcar en la leche, añadir la crema, tapar, colar. Cocer 3 minutos en potencia máxima. Batir las yemas. Diluir en la mezcla leche-crema. Verter en pequeñas cazuelitas de vidrio especial. Tapar, cocer 2 minutos en potencia máxima. Esperar 3 minutos y cocer 2 minutos tapado, en potencia mínima.

Controlar la cocción tocando el centro de la preparación que debe ofrecer leve resistencia. Eventualmente, cocer 2 minutos más por fracciones de 30 segundos en potencia mínima.





Para 6 personas

Ingredientes:

100 g de pistachos

1/4 l de leche

250 g. de crema

1 huevo

6 yemas

150 g. de azúcar

Crema de pistachos

Prep: 5 min. Ut: 8 min.

Procesar los pistachos, colocarlos con la leche en una ensaladera, tapar, calentar 3 minutos en potencia máxima. Dejar reposar 5 minutos.

Con batidora eléctrica batir las yemas, el huevo y el azúcar, diluir con la crema, añadir la leche colada.

Verter la preparación en una ensaladera, tapar, cocer 1 minuto, 30 segundos en potencia máxima. Batir, cocer nuevamente un minuto, tapado, en potencia máxima. Batir, cocer de uno a 2 minutos, tapado, en potencia mediana (de acuerdo con el tamaño de las yemas). Batir y dejar enfriar.

Esta crema resulta deliciosa con el fondant de chocolate (véase receta pág. 74)





Claras merengadas (Oeufs a la neige)

Para 4 personas

Ingredientes:

*Crema inglesa de vainilla
preparada con 4 yemas
4 claras
1 pizca de sal
25 g. de azúcar molida
50 g. de azúcar impalpable
caramelo líquido (optativo)*

Prep: 5 min. Ut: 1 min., 30 seg.

Batir las claras a punto de nieve con la sal. Cuando se están poniendo espumosas, agregar 25 g. de azúcar molida. Seguir batiendo hasta que las claras estén perfectamente firmes. Incorporar entonces el azúcar impalpable.

Cubrir el fondo de una fuente con 1 centímetro de agua, tapar, calentar durante 2 minutos en potencia máxima.

Sobre el agua, disponer gruesos copos de claras de nieve. Tapar, cocer 30 segundos en potencia máxima. Dar vuelta los copos, cocer otros 20 segundos, destapado. Escurrir, colocar en pequeños bols sobre la crema. Puede adornarse con caramelo líquido.





Para 6 personas

Ingredientes:

3 huevos
125 g. de azúcar
200 g. de crema
1 cucharada sopera de
fécula al ras
1 cucharada sopera
colmada de café soluble (o
instantáneo)

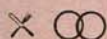
Mousse de café

Prep: 5 min. Ut: 5 min.

Con batidora eléctrica, batir las yemas y el azúcar. Diluir el café con 50 g. de crema. Incorporar en los huevos la fécula y luego la crema con café. Tapar, cocer 3 minutos en potencia mediana. Batir, cocer otros 2 minutos en potencia mediana. Batir, dejar enfriar.

Batir el resto de crema a punto chantilly, incorporarlo en la preparación y verter la misma en copas. Colocar en la heladera por lo menos 3 horas antes de servir.

Puede reemplazarse el extracto de café con 100 gramos de chocolate semiamargo cocido tapado durante 5 minutos en potencia mínima.



Para 4 personas

Ingredientes:

3 huevos
4 limones "verdes"
(limones de los países
tropicales, muy pequeños y
jugosos, de finísima cáscara
verde brillante)
100 g. de azúcar
15 g. de fécula de papa
40 g. de manteca de
primerísima calidad

Mousse de limón verde

Prep: 20 min. Ut: 7 min., 30 seg.

Colocar los limones sobre la bandeja giratoria del horno de microondas. Tapar, calentar durante 30 segundos en potencia máxima. Esperar 3 minutos, exprimir los limones.

Batir el azúcar y las yemas durante 3 minutos. Incorporar la fécula diluida con el jugo de los limones.

Tapar, cocer 4 minutos en potencia mínima. Batir enérgicamente, cocer 1 minuto, 30 segundos siempre en potencia mínima.

Cortar la manteca en trocitos, incorporarla en la crema así obtenida, dejar entibiar.

Batir las claras a punto de nieve muy firme, mezclarlas delicadamente con la crema. Verter en copas y colocar en la heladera por lo menos 3 horas antes de servir.

Para refinar este postre, pueden cortarse las cáscaras de los limones en fina juliana y escaldarlas dos veces durante tres minutos en agua hirviendo y luego confitarlas durante 10 minutos en almíbar. Una vez escurridas, espolvorear sobre la preparación.



Para 6 personas

Ingredientes:

600 g. de damascos
1 naranja
250 g. de crema
4 hojas de gelatina sin
sabor
120 g. de azúcar

Mousse de damascos

Prep: 15 min. Ut: 4 min.

Descarozar los damascos, dejarlos macerar con el azúcar durante una hora, agregar el zumo de la naranja. Tapar. Cocer 2 minutos en potencia máxima. Revolver, cocer otros dos minutos, tapado.

Procesar largo tiempo la preparación hasta obtener una mezcla homogénea. En la misma, caliente todavía, incorporar la gelatina previamente remojada en agua fría. Dejar entibiar. Agregar la crema batida gruesa.

Verter en copas y colocar en el refrigerador 3 horas por lo menos antes de servir.





Flan de frutas

Para 6 personas

Prep: 10 min. Ut: 8 min.

Ingredientes:

1/2 lata de duraznos
en almíbar
1/2 lata de damascos
en almíbar
1/2 lata de cerezas
en almíbar
2 1/2 dl de leche
250 g. de crema
100 g. de azúcar
3 yemas
2 huevos
25 g. de manteca

Escurrir las frutas y cortarlas en cubos, colocarlas unos minutos sobre papel absorbente para secarlas.

Enmantecar una fuente redonda y disponer en la misma las frutas cortadas. Con batidora eléctrica, batir los huevos, las yemas y el azúcar.

Diluir con la leche y la crema y verter esta preparación sobre las frutas. Tapar, cocinar 8 minutos en potencia mínima. Controlar la cocción: en el centro de la fuente, debe sentirse una leve resistencia a la presión del dedo. Eventualmente, cocinar por 2 minutos más en fracciones de 30 segundos.

A la crema se le puede añadir una cucharada sopera de licor a gusto, y variar la selección de las frutas en almíbar.





Para 4 personas

Ingredientes:

6 naranjas
2 limones
200 g. de azúcar
50 g. de maicena
250 g. de crema

Flan de naranja

Prep: 10 min. Ut: 16 min.

Exprimir las frutas. Colocar el zumo en una ensaladera con el azúcar, calentar 3 minutos en potencia máxima.

Diluir la maicena con 2 cucharadas soperas de agua.

Agregar el zumo, tapar, cocer 3 minutos en potencia máxima. Batir enérgicamente, verter en un molde humedecido, colocar en el refrigerador durante 5 horas. Desmoldar, adornar con la crema batida a punto de chantilly. Servir muy frío.

Puede decorarse el postre con cáscara de naranja cortada en fina juliana y cocida 5 minutos en almíbar, tapado, en potencia máxima.



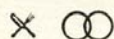
Postres frutales

Siempre se elegirán frutas de primerísima calidad; ya que el horno de microondas exalta los sabores, se obtendrán resultados extraordinarios.

—Es preferible remojar en jugo de limón las frutas del tipo manzana, pera o banana después de peladas.

—Las compotas saldrán riquísimas si se mezclan en las mismas toda clase de frutas de estación.

—Conviene endulzar al mínimo, no sólo desde el punto de vista dietético, sino también para respetar el gusto de las frutas utilizadas.



Plato de frutas con salsa de naranja

Para 4 personas

Ingredientes:

1 kg. de frutas de estación
surtidas
2 dl de jugo de naranja
1 dl de jugo de limón
2 yemas
50 g de azúcar

Prep: 5 min. Ut: 7 min.

Verter en un bol el jugo de naranja y de limón, tapar, calentar 2 minutos en potencia máxima.

Con batidora eléctrica, batir las yemas y el azúcar durante 5 minutos. Batiendo, incorporar los jugos calientes. Tapar, cocer 2 minutos 30 segundos en potencia mínima. Batir 1 minuto. Cocer nuevamente 1 minuto 30 segundos en potencia mediana. Batir 3 minutos.

Conservar en refrigerador. Disponer esta salsa de naranja en platos donde se colocará el surtido de frutas cortadas en finísimas rodajas.

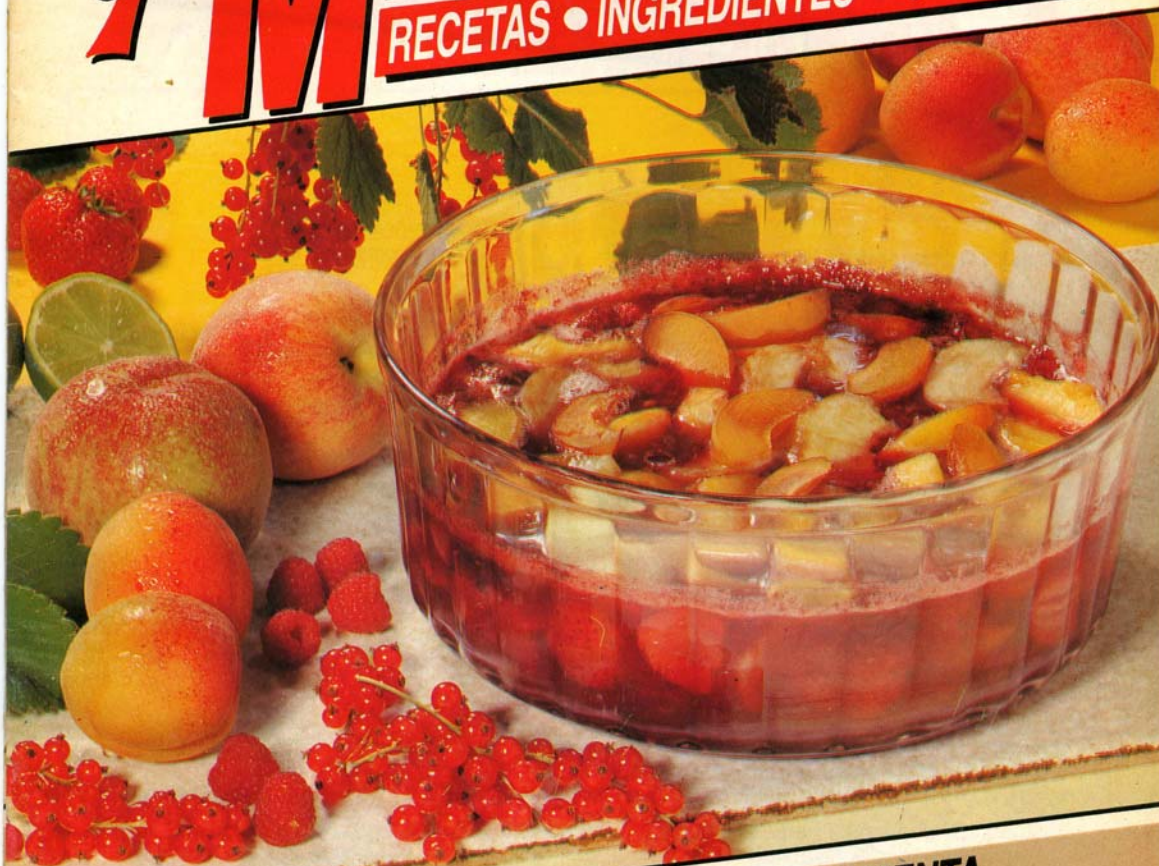
Recordar que deben remojar en jugo de limón las rodajas de frutas susceptibles de ennegrecerse.

Precio del
ejemplar ₡ 24.000

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA **16** Y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS



BANANAS FLAMBEADAS - DURAZNOS CON MENTA
CIRUELAS PASAS CON OPORTO
CHARLOTTE DE CAFE

EDITORIAL GENESIS
EG
S.R.L.

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA 16

y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

CONTENIDO

	Pág.
Ensalada de frutas exóticas	243
con crema de mango	244
Bananas flambeadas	245
Duraznos con menta	246
Peras con salsa de dulce de leche	247
Peras al vino	248
Peras con salsa de chocolate, manzanas asadas	250
Ciruelas pasas con oporto, ciruelas pasas con té a la naranja	252
Compota de frutas de verano	253
Compota de frutas de invierno	254
Compotas de durazno con vino	255
Compota de manzanas	256
Compota de ciruelas	257
Compota de ruibarbo	258
Charlotte de café	

Significado de los símbolos que acompañan a las recetas

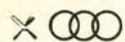
Recetas

- ✕ elemental
- ✕ ✕ fácil
- ✕ ✕ ✕ difícil

Recetas

- barata
- ○ razonable
- ○ ○ cara
- ◇ preparación anterior

© OPEASI S.A. - Haldenstrasse No. 11 CH - 6006 - Lucerna - Suiza
 © EDITORIAL GENESIS S.R.L. - San Juan 1981 - Piso 7 - Of. C - Buenos Aires - Argentina
 Distribución en Capital Federal y Gran Buenos Aires: VACCARO, SANCHEZ y Cía. S.A.
 Moreno 794 - Piso 9 - Capital - En el interior del país: D.G.P. - Alvarado 2118 - Capital
 IMPRESION: SOCIEDAD IMPRESORA AMERICANA S.A.I.C. - Lavardén 153/57 - Capital
IMPRESO EN AGOSTO DE 1991



Ensalada de frutas exóticas con crema de mango

Para 6 personas

Prep: 20 min. Ut: 5 min.

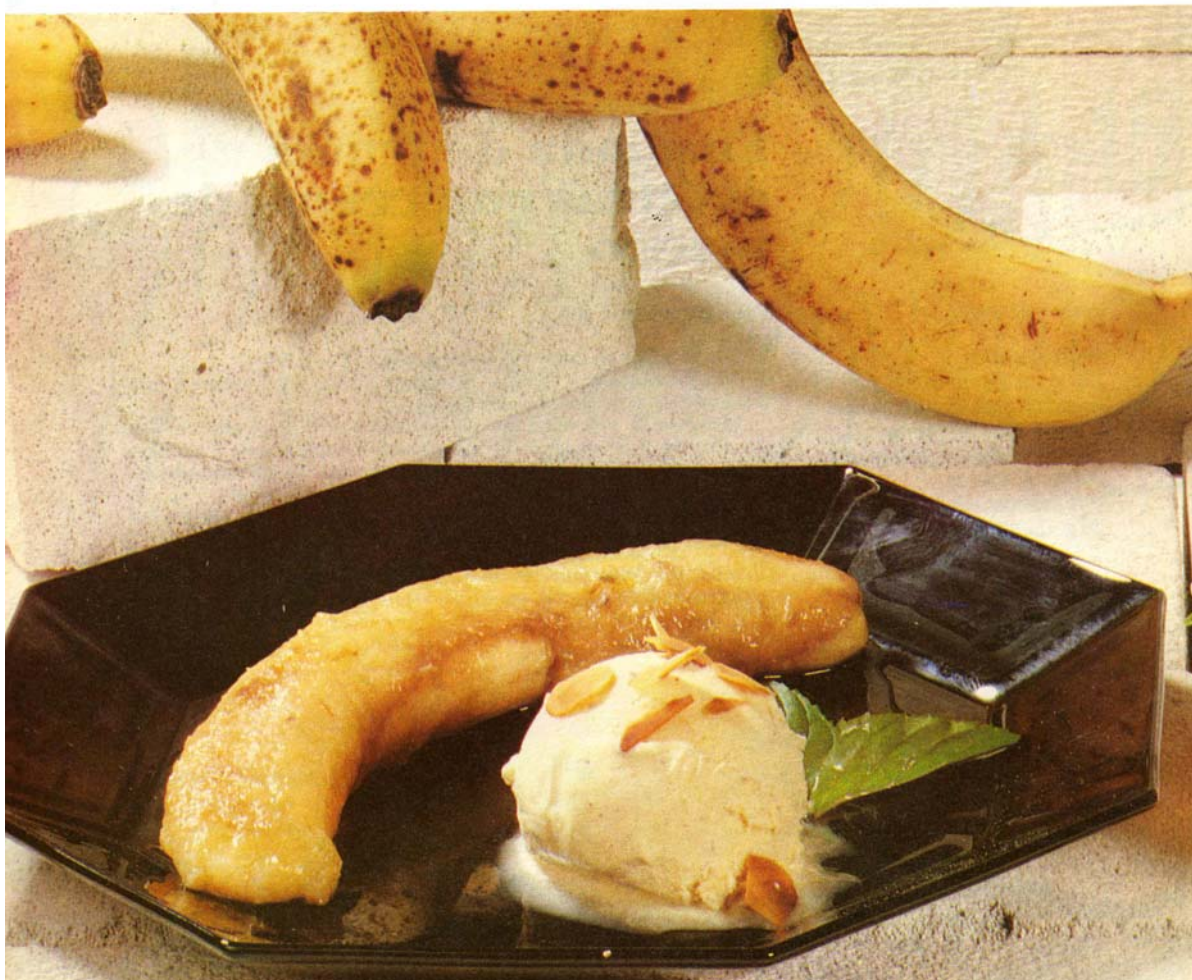
Ingredientes:

750 g. de frutas exóticas
surtidas, peladas y cortadas
3 dl. de jugo de mango
150 g. de azúcar granulada
200 g. de crema
6 yemas grandes
20 g. de maicena

Con batidora eléctrica, batir las yemas y el azúcar.
En una ensaladera, calentar el jugo de mango y la crema durante 3 minutos en potencia máxima, sin tapar.
Agregarle la maicena a las yemas, diluir con el jugo caliente. Volver a verter la preparación en la ensaladera, tapar, cocer 2 minutos en potencia máxima. Batir: debe obtenerse una crema bastante espesa; si no, volver a cocer por fracciones de 30 segundos.
Distribuir las frutas en platos de postre, rociar con la crema, poner en la heladera.

Resulta agradable mezclar al máximo las frutas exóticas: papaya, mangostán, lichis, ananá, maracujá, etcétera.





Para 4 personas

Ingredientes:

4 bananas
50 g. de manteca
1 cucharada sopera de
azúcar perfumado con
esencia de vainilla
2 cucharadas soperas de
azúcar negra
1 dl. de ron

Bananas flambeadas

Prep: 3 min. Ut: 8 min.

Precalentar durante 5 minutos en bandeja tostadora. Colocar las bananas peladas y la manteca. Tapar, cocer durante 1 minuto, 30 segundos en potencia máxima. Agregar el azúcar con esencia de vainilla y el azúcar negra. Sin tapar, cocer 1 minuto 30 segundos en potencia máxima.

Rociar con el ron y flambear.

Eventualmente, puede servirse con un grueso copo de helado de vainilla.



Para 4 personas

Ingredientes:

8 duraznos
1 saquito de menta
1/4 l. de almíbar líquido
8 hojas frescas de menta
(puede reemplazarse la
menta con verbena)

Duraznos con menta

Prep: 3 min. Ut: 10 min.

Colocar los duraznos en la bandeja del horno después de haberlos pinchado con un tenedor.

Tapar, cocer 1 minuto en potencia máxima. Esperar 5 minutos y pelar.

En un bol, colocar un cuarto litro de agua y el saquito de menta. Tapar, calentar 4 minutos en potencia máxima.

Quitar el saquito, colocar los duraznos en la infusión de menta a la que se le agregará el almíbar líquido. Sin tapar, cocer 5 minutos en potencia máxima.

Colocar cada durazno en un bol individual, adornar con una hoja de menta fresca. Servir muy frío.



XXXO

Peras con salsa de dulce de leche

Para 6 personas

Prep: 3 min. Ut: 10 min.

Ingredientes:

6 peras escalfadas (véase preparación en "Peras con salsa de chocolate").

6 copos de helado de vainilla

Salsa:

1/2 taza de dulce de leche (de no disponer de dulce de leche, tomar 10 caramelos de leche, blandos)

1 dl. de crema

Optativo:

1 cucharada de café de whisky

Colocar los ingredientes de la salsa en un bol, sin tapar, cocer un minuto en potencia máxima (si se usan caramelos de leche en lugar de dulce, cocer durante 3 minutos en potencia máxima), mezclar cuidadosamente y volver a cocer otros 2 minutos sin tapar en potencia máxima.

Batir para lograr una mezcla homogénea. Si la salsa resultara demasiado espesa, colocar un poco más de crema de leche bien líquida.

Colocar las peras escalfadas y los copos de helado en platos de postre y rociar con la salsa.



Peras con vino

Para 4 personas

Ingredientes:

1/2 l. de vino tinto

4 peras

115 g. de azúcar

2 trozos de cáscara de naranja

un trozo de canela en rama

1/2 cucharada de café de pimienta blanca en polvo

Prep: 5 min. Ut: 23 min.

Elegir una fuente alta (que sea lo suficientemente alta como para, después, colocar las peras una al lado de la otra).

Verter el vino en la fuente, agregando el azúcar, la cáscara de naranja y la canela, y calentar sin tapar durante 5 minutos en potencia máxima.

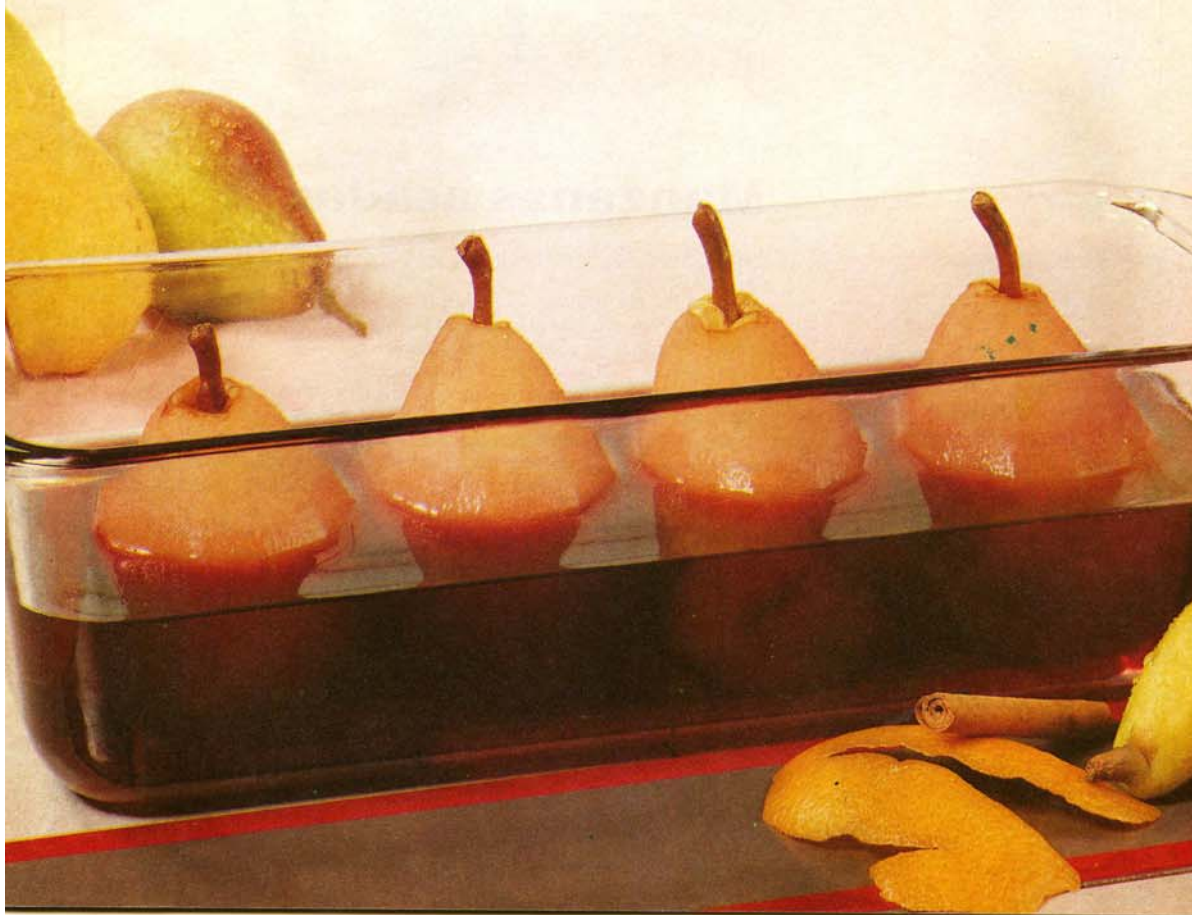
Mientras tanto, pelar las peras, dejándoles el pedúnculo. Colocarlas en el vino caliente. Tapar y cocinar 10 minutos en potencia máxima (para peras de aproximadamente 200 g.).

Retirar la peras de la fuente (puede utilizarse la preparación de vino para escalfar otras peras).

Agregar la pimienta molida en el vino caliente y calentar 8 minutos, sin tapar, en potencia máxima.

Volver a colocar las peras en el vino y servir.

Pueden cocerse las peras en vino blanco, en cuyo caso se suprimirá la canela y se la reemplazará por una cucharada soperá de licor de naranjas o licor similar.





Peras con salsa de chocolate

Para 6 personas

Ingredientes:

6 peras
50 g. de azúcar
125 g. de chocolate
10 cl. de crema

Prep: 5 min. Ut: 13 min.

Pelar las peras dejándoles el pedúnculo. Colocarlas en una fuente y espolvorear el azúcar. Tapar y cocer durante 8 minutos en potencia máxima. Reservar dos cucharadas soperas de jugo de las peras. Dejar que las peras se enfrien y colocar en el refrigerador.

En un bol, colocar la crema, el chocolate y las 2 cucharadas soperas de jugo. Cocer tapado durante 5 minutos en potencia mediana.

Batir y servir caliente, rociado sobre las peras heladas.



Manzanas asadas

Para 4 personas

Ingredientes:

8 manzanas
3 naranjas (el jugo de las naranjas, y su cáscara)
100 g. de pasas de uva
2 cucharadas soperas de ron
150 g. de azúcar en terrones
75 g. de manteca

Prep: 15 min. Ut: 10 min.

Pelar las manzanas y despepitadas, practicar una incisión circular en derredor de las mismas para evitar que se rompan. Enmantecar una fuente y colocar las manzanas sobre la capa de manteca. Tapar, cocer 5 minutos en potencia mediana.

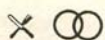
Mezclar 50 gramos de manteca bien fría con las pasas de uva y repartir, rellorando las manzanas.

Frotar las cáscaras de naranja con el azúcar en terrones (en caso de no disponer del mismo, haber puesto previamente las cáscaras a macerar en azúcar). Colocar los trozos de cáscara alrededor y encima de las manzanas.

Rociar con el jugo de las naranjas. Sin tapar, cocer 5 minutos en potencia máxima. Colocar las manzanas en la fuente de servir.

Mezclar el ron con azúcar y el jugo que haya quedado en la fuente de cocción, rociar las manzanas y dejarlas entibiar.





Ciruelas pasas con oporto

Para 6 personas

Ingredientes:

500 g. de ciruelas pasas
1/2 botella de vino tinto
1/2 botella de vino oporto
200 g. de azúcar
1 vainilla en rama
(más 200 g. de crema o 2 ó
3 naranjas de ombligo)

Prep: 3 min. Ut: 8 min.

En una ensaladera, colocar las ciruelas pasas y taparlas con el vino tinto, agregar el azúcar y la vainilla en rama. Tapar, cocer 8 minutos en potencia mediana. Agregar el oporto. Dejar enfriar, poner en la heladera.

Servir con crema de leche batida espesa o bien naranjas cortadas en cuartos, con su cáscara.



Ciruelas pasas con té a la naranja

Para 6 personas

Ingredientes:

1 cucharada sopera de té a la naranja (tipo "Orange Pekoe")
500 g. de ciruelas pasas
3 naranjas
150 g. de azúcar

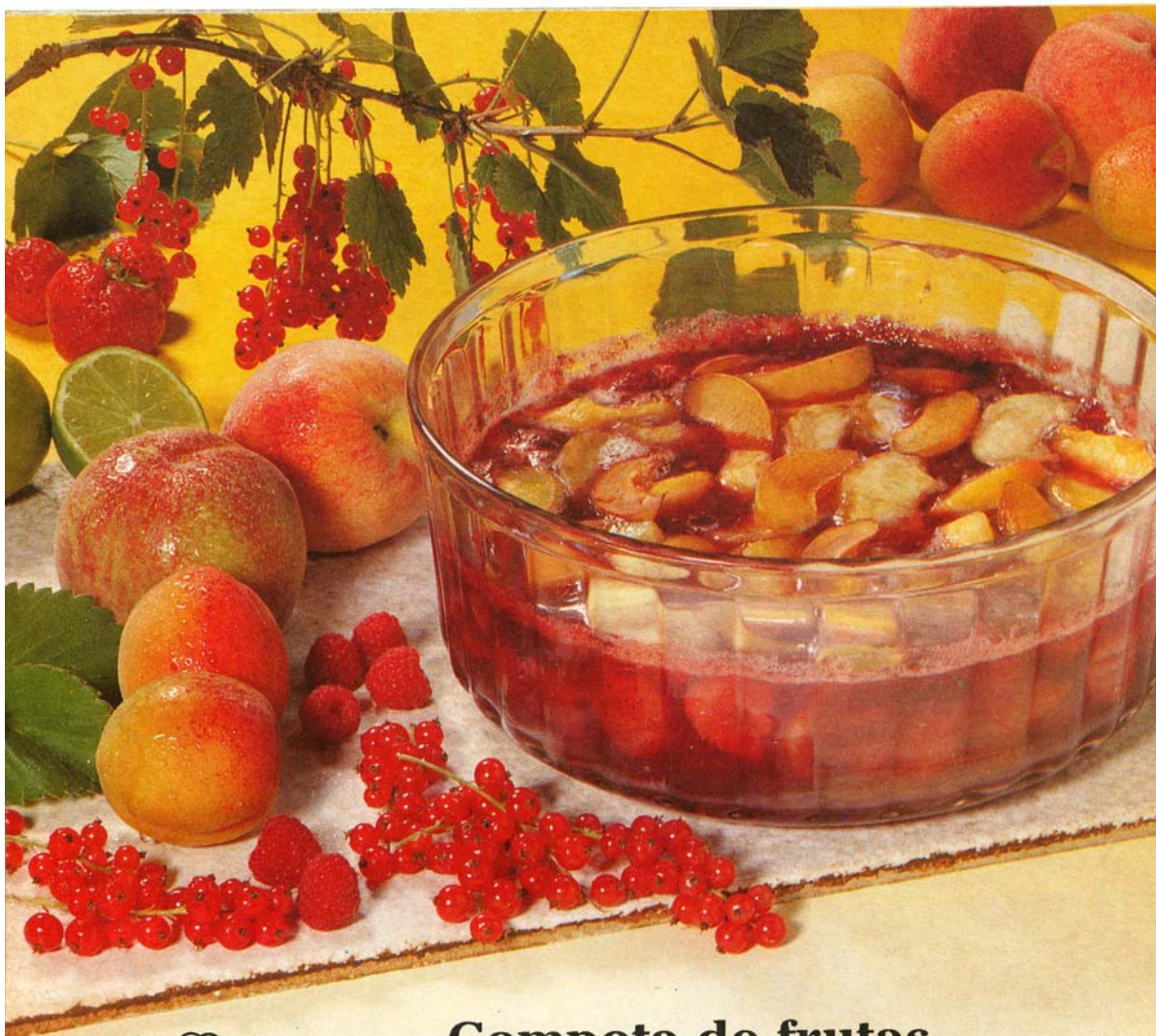
Prep: 5 min. Ut: 8 min.

Colocar las ciruelas pasas en una ensaladera, taparlas generosamente con agua, agregar el té envuelto en un atadito de muselina (o dos trozos de gasa hidrófila) y el azúcar. Tapar, cocer 5 minutos en potencia mediana.

Lavar bien las naranjas, cortarlas en cubos sin pelarlas, agregarlas a las ciruelas pasas, mezclar bien, cocer durante 3 minutos en potencia máxima.

Servir muy fresco.





Compota de frutas de verano

Para 4 personas

Ingredientes:

2 duraznos amarillos
2 duraznos blancos
6 damascos
100 g. de frambuesas
100 g. de grosellas
100 g. de frutillas (elegir las más pequeñas, coloradas, pero firmes)
100 g. de azúcar
1 limón verde (pequeño limón tropical)
2 dl. de agua

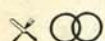
Prep: 5 min. Ut: 10 min.

En una ensaladera colocar el agua y el azúcar, mezclar bien, tapar para calentar 5 minutos en potencia máxima.

Pinchar los duraznos blancos, colocarlos sin pelar en la bandeja del horno y calentar 3 minutos en potencia máxima sin tapar. Pelarlos; cortarlos en trozos.

Pelar los duraznos amarillos, cortarlos en trozos. Descarojar los damascos.

Mezclar estas tres clases de frutas en el almíbar, tapar, cocer 4 minutos en potencia máxima. Agregar el jugo del limón verde y las frambuesas, grosellas y frutillas, dejar enfriar.



Compota de frutas de invierno

Para 4 personas

Ingredientes:

8 ciruelas pasas
8 dátiles
8 nueces peladas, en mitades
2 manzanas
2 peras
100 g. de pasas de uva
5 cl. de ron
1 trozo de canela en rama
100 g. de azúcar + 25 g. adicionales
3 dl. de agua

Prep: 5 min. Ut: 16 min.

En una ensaladera, colocar el agua y 100 g. de azúcar, mezclar bien, agregar la canela en rama, tapar, cocer 5 minutos en potencia máxima, retirar la canela.

En este almibar, colocar las ciruelas pasas, los dátiles descaroza-dos y las pasas de uva. Cocinar tapado 3 minutos. Agregar las manzanas y las peras, ambas peladas y cortadas en trozos, tapar y cocinar 5 minutos en potencia máxima.

En un plato, disponer las nueces peladas, rociarlas con el ron y los 25 g. de azúcar. Sin tapar, cocer de 2 a 3 minutos en potencia máxima. Volcar en la ensaladera sobre la compota. Servir muy fresco.



Para 4 personas

Ingredientes:

8 duraznos
1/2 l. de vino tinto
una vainilla en rama
100 g. de azúcar
una pizca de canela
en polvo

Compota de duraznos con vino

Prep: 10 min. Ut: 9 min.

Pinchar los duraznos sin pelar y colocarlos en una fuente. Sin tapar, cocer 1 minuto en potencia máxima. Esperar 5 minutos y pelar los duraznos.

Mientras tanto, colocar en una ensaladera el vino, el azúcar, la canela y la vainilla. Sin tapar, calentar 5 minutos en potencia máxima.

Cortar los duraznos en trozos, echarlos en el vino, tapar, cocer 3 minutos en potencia máxima.

Dejar enfriar y llevar a la heladera.

Pueden simplemente ponerse los duraznos a macerar en el vino sin cocerlos.



Para 6 personas

Ingredientes:

1 kg. de manzanas
la cáscara de medio limón,
rallada
1/2 dl. de agua
75 g. de azúcar

Compota de manzanas

Prep: 5 min. Ut: 6 min.

Pelar, cortar y despepitar las manzanas, colocarlas en una ensaladera con la cáscara de limón, el agua y el azúcar. Tapar y cocer en potencia máxima durante 6 minutos.

Puede procesarse la compota para que salga más suave.

Se puede reemplazar la ralladura de limón por media vainilla en rama, o una cáscara de naranja, o una pizca de canela, a elección.



Compota de ciruelas

Para 6 personas

Ingredientes:

*1 kg. de ciruelas
(preferentemente, las de
carne amarilla)
10 cl. de vino blanco
3 clavos de olor
200 g. de azúcar*

Prep: 10 min. Ut: 10 min.

Descarozar las ciruelas, colocarlas en un recipiente con el vino y las cabezas de los clavos de olor. Cocer 5 minutos tapado, en potencia máxima.

Agregar el azúcar, mezclar, cocer sin tapar 5 minutos en potencia máxima.



Para 4 personas

Ingredientes:
500 g. de ruibarbo
125 g. de azúcar
1 naranja

Compota de ruibarbo

Prep: 10 min. Ut: 7 min.

Pelar el ruibarbo, cortarlo en trozos, colocar en una ensaladera con 2 cucharadas soperas de agua. Tapar, cocer 2 minutos en potencia máxima.

Agregar y mezclar el azúcar. Tapar, cocer 4 minutos en potencia máxima. Controlar la cocción; de ser necesario prolongarla por uno o dos minutos más. Rociar con el jugo de naranja.

Las charlottes

Cada uno recuerda las charlottes de su niñez: el microondas ofrece dos posibilidades para confeccionar tal postre: o bien deben cocerse las charlottes una vez rellenas, o bien se rellenan con una crema caliente que endurece al enfriar. La misma crema se puede utilizar sin fondo de vainillas o pan, moldeada en molde aceitado y luego enfriada: ésta es la mismísima esencia de la crema llamada "bavarois".



Para 6 personas

Ingredientes:

18 vainillas (bizcochos)
1 taza de café muy concentrado
1 cucharada sopera de café instantáneo
1/4 l. de leche
1/4 l. de crema líquida
4 huevos y 2 yemas
30 g. de maicena
150 g. de azúcar
20 g. de manteca

Charlotte de café

Prep: 10 min. Ut: 12 min.

Enmantecar un molde para charlotte o budinera. Remojar las vainillas en el café adicionado con el doble de su volumen de agua. Tapizar el fondo del molde formando una flor, y tapizar las paredes del mismo. Por otra parte, colocar en una ensaladera grande la leche y la crema y, sin tapar, calentar durante 5 minutos en potencia máxima.

Con batidora eléctrica, batir los huevos y las yemas con el azúcar, incorporar la cucharada de café instantáneo y la maicena y diluir esta preparación con la mezcla de leche y crema. Sin tapar, cocer 2 minutos en potencia máxima habiendo vuelto a colocar toda esta preparación en la ensaladera. Batir nuevamente. Verter la preparación en el molde forrado con vainillas, tapar, cocinar unos 5 minutos en potencia mediana. Dejar reposar. Colocar en la heladera por lo menos tres horas antes de servir.

Dentro de la preparación cremosa pueden añadirse trocitos de vainillas adicionales para darle más consistencia al postre. Esta charlotte resulta deliciosa acompañada con crema inglesa de vainilla

Precio del
ejemplar ₡ 24.000

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA **17** Y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS



CHARLOTTE CON JUGO DE NARANJAS, DE POMELO,
CON FRAMBUESAS, DE MANZANAS
CLAFOUTIS DE ANANÁ

EDITORIAL GENESIS
EG
S.R.L.

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA 17

y MICRO-ONDAS




RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

CONTENIDO





	Pág.
Charlotte con jugo de naranjas	259
Charlotte de pomelo	260
Charlotte con frambuesas	261
Charlotte de frutas exóticas	262
Charlotte de manzanas	263
Clafoutis de ananás	264
Clafoutis de bananas	265
Clafoutis de cerezas	266
Clafoutis de manzanas	267
Clafoutis de ciruelas pasas	268
Clafoutis de otoño	269
Budín a la moda de la vieja Inglaterra	270
Budín a la India	271
Budín de chocolate I y II	272
Budín de medialunas	274

Significado de los símbolos que acompañan a las recetas

Recetas

-  elemental
-  fácil
-  difícil

Recetas

-  barata
-  razonable
-  cara
-  preparación anterior

© OPEASI S.A. - Haldenstrasse No. 11 CH - 6006 - Lucerna - Suiza

© EDITORIAL GENESIS S.R.L. - San Juan 1981 - Piso 7 - Of. C - Buenos Aires - Argentina

Distribución en Capital Federal y Gran Buenos Aires: VACCARO, SANCHEZ y Cía. S.A.
Moreno 794 - Piso 9 - Capital - En el interior del país: D.G.P. - Alvarado 2118 - Capital

Impresión:
PRODUCCIONES GRAFICAS CALCOTAM S.A.
Paraná 275 - 4º piso - of. 7.

IMPRESO EN SEPTIEMBRE DE 1991



Charlotte con licor de naranjas

Para 8 personas

Ingredientes:

24 vainillas (bizcochos)

150 g. de azúcar

1/4 l. de leche

1/2 l. de crema

1 dl. de licor de naranjas

6 hojas de gelatina

6 yemas

Prep: 20 min. Ut: 5 min.

En un plato con agua, perfumar la misma con la mitad del licor. Remojar las vainillas una por una y tapizar el fondo y las paredes de un molde, o budinera, enmantecado.

En una ensaladera, verter la leche y 1/8 de la crema y, sin tapar calentar durante 3 minutos a potencia máxima.

Mientras tanto, con batidora eléctrica batir las yemas y el azúcar. Diluir la mezcla con la leche con crema caliente. Cocer sin tapar 2 minutos a potencia máxima, batir: la mezcla debe resultar espesa; si no, volver a cocer por fracciones de 30 segundos.

Remojar las hojas de gelatina en agua fría, incorporarlas a la crema (eventualmente, tamizar). Dejar entibiar la preparación. Incorporar entonces el resto de licor y de crema (la que habrá sido batida a punto de chantilly). Verter toda la mezcla en el molde. Colocar en el refrigerador por lo menos 6 horas antes de servir. Introducir el molde en un recipiente con agua fría para desmoldar.

Adornar a gusto.





××○

Charlotte de pomelo

Para 6 personas

Ingredientes:

18 vainillas (bizcochos)
2 pomelos rosados
un 1/4 l. de leche
500 g. de crema
150 g. de azúcar
un vasito de licor
de naranjas
6 hojas de gelatina
6 yemas
20 g. de manteca

Prep: 10 min. Ut: 5 min.

Exprimir los pomelos. Enmantecar el molde o budinera. Remojar las vainillas en el jugo de pomelo y tapizar con las mismas el fondo y las paredes del molde.

Remojar la gelatina en un bol de agua fría.

Calentar la leche y 250 g. de crema sin tapar, 4 minutos, a potencia máxima, en recipiente grande.

Con batidora eléctrica, batir las yemas y el azúcar durante 4 minutos; diluir con la leche/crema caliente, verter en el recipiente. Sin tapar, cocer 3 minutos a potencia mediana. Batir 2 minutos con batidora eléctrica, cocer nuevamente 2 minutos, sin tapar, a potencia mediana.

Incorporar la gelatina escurrida, mezclar cuidadosamente, agregar el vasito de licor. Dejar enfriar.

Batir a punto de chantilly la crema restante, incorporarla a la crema perfumada con licor de naranjas, rellenar el molde. Conservar por lo menos 12 horas en el refrigerador antes de servir.

Puede refinarse la preparación al agregar a la crema trocitos de pomelo confitados y rociando la charlotte, una vez desmoldada, con un almíbar perfumado con licor de naranjas.



Charlotte con frambuesas

Para 6 personas

Prep: 15 min. Ut: 5 min.

Ingredientes:

500 g. de frambuesas
18 vainillas (bizcochos)
1/4 l. de crema
200 g. de azúcar
5 yemas
5 hojas de gelatina
1 dl. de licor de frambuesa
25 g. de manteca

Enmantecar un molde para charlotte o budinera. Verter el licor de frambuesa en un plato hondo y completar con agua, remojar una a una las vainillas en la mezcla, tapizar el fondo y las paredes del molde.

Procesar o licuar las frambuesas con 100 g. de azúcar y tamizar. Tapar, cocer 3 minutos a potencia máxima.

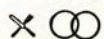
Mientras tanto, batir las yemas con 50 g. de azúcar y diluir con el jarabe de frambuesa caliente.

Tapar, cocer 2 minutos a potencia mediana, batir, agregar las hojas de gelatina remojadas en agua fría.

Batir la crema a punto de chantilly incorporando 50 g. de azúcar. Agregar la crema chantilly a la preparación de frambuesas cuando la misma esté casi fría.

Rellenar el molde con esta preparación. Poner en el refrigerador por lo menos 3 horas antes de servir. Adornar como se ve en la foto.





Charlotte de frutas exóticas

Para 6 personas

Ingredientes:

2 mangos
4 kiwis
8 frutas de mburucuyá
(pasiflora)
18 vainillas (bizcochos)
5 yemas
5 hojas de gelatina
150 g. de azúcar
impalpable
1/4 l. de crema líquida
25 g. de manteca

Prep: 10 min. Ut: 15 min.

Cortar las frutas de mburucuyá, vaciarlas, tamizar la pulpa y reservarla.

Diluir la mitad de la misma en agua hasta obtener el contenido de un plato hondo. Enmantecar generosamente un molde, forrarlo con vainillas remojadas en la mezcla de agua y jugo de mburucuyá.

Procesar o licuar los mangos descaroizados, agregar el azúcar, el resto de jugo de mburucuyá y las yemas. Verter en una ensaladera, cocer 3 minutos tapado, a potencia mediana. Batir y volver a cocer de 1 a 2 minutos. Batir, incorporar las hojas de gelatina reblandecidas en agua fría; dejar enfriar la preparación (de ser necesario, tamizar).

Batir la crema a punto de chantilly y mezclarla con la crema de frutas.

Pelar los kiwis, cortarlos en rodajitas, y rellenar el molde alternando crema de frutas y rodajas de kiwi. Enfriar por lo menos 3 horas antes de servir.





Para 6 personas

Ingredientes:

15 rebanadas de pan
de miga
50 g. de manteca
1 kilo de manzanas verdes
1 dl. de "calvados"
(aguardiente francés de
manzanas; puede
reemplazarse con grappa,
o caña —pero no dulce—)
100 g. de azúcar
1 limón
2 cucharadas soperas de
gelatina sin sabor, en polvo

Charlotte de manzanas

Prep: 25 min. Ut: 11 min.

Enmantecar las rebanadas de pan de miga y dorarlas. Enmantecar un molde de charlotte o budinera. Forrar el fondo y las paredes con las rebanadas, encimándolas.

En una ensaladera, colocar las manzanas peladas, frotadas con limón, y cortadas en finas rebanadas; espolvorear el azúcar y agregar el licor. Tapar, cocer 5 minutos a potencia máxima. Mezclar cuidadosamente. Tapar, cocer otros 3 minutos a potencia máxima.

Diluir la gelatina previamente remojada en agua fría en la preparación de manzanas y procesar o licuar la misma. Verter en el molde y cubrir con pan. Tapar, cocer 3 minutos a potencia máxima. Dejar descansar. Cocer 3 minutos a potencia mínima.

Puede servirse caliente o frío; en éste último caso, acompañar con crema inglesa.



Los clafoutis

Los "Clafoutis" (el **clafouti**, o **clafoutis** es una preparación provinciana francesa que se caracteriza por su pasta semiblanda, por lo cual no se la puede considerar como tarta propiamente dicha. La preparación clásica es con cerezas. N. de la T.)

—Para hacer clafoutis en horno de microondas, pueden utilizarse toda clase de frutas o mezclas de frutas. Tener, no obstante, cuidado con aquellas frutas susceptibles de ser muy aguachentas, en cuyo caso habrá que aumentar levemente las proporciones de harina y huevos.

—Será siempre preferible acaramelar primero las frutas con manteca y azúcar en la bandeja tostadora.

—Estas mismas preparaciones pueden utilizarse para hacer tartas.



Para 6 personas

Ingredientes:

Una lata de ananá al natural, en trozos
125 de harina
1/2 cucharada de café de levadura en polvo
3 huevos
2 dl. de crema líquida
100 g. de azúcar
25 g. de manteca

Clafoutis de ananá

Prep: 5 min. Ut: 15 min.

Ecurrir los trozos de ananá. Colocar en una ensaladera 75 g. de azúcar y 2 cucharadas soperas de agua. Sin tapar, calentar a potencia máxima hasta punto de caramelo (de 3 a 5 minutos, de acuerdo con el diámetro del plato).

Agregar los trozos de ananá, luego darlos vuelta.

Enmantecar una fuente poco profunda.

Batir los huevos y 25 g. de azúcar, agregar la harina cernida con la levadura y diluir con la crema hasta lograr una pasta de panqueque espesa.

Volver a calentar durante 1 minuto, tapado, y a potencia máxima los trozos de ananá acaramelados y agregarlos a la pasta.

Verter toda la preparación en la fuente. Cocer 7 minutos, tapado, a potencia máxima y luego quitar la tapadera. Cocer otros 3 minutos más a potencia máxima.

Optativo: se puede entonces espolvorear con azúcar molida y acaramelar en la parte baja (debajo de la parrilla) de un horno común.



Clafoutis de bananas

Para 6 personas

Prep: 10 min. Ut: 18 min.

Ingredientes:

6 bananas
100 g. de harina
1/2 cucharada de café
de levadura
3 huevos
50 g. de azúcar
1 cucharada sopera de ron
2 dl. de crema líquida
75 g. de manteca

Calentar en bandeja tostadora durante 7 minutos. Pelar las bananas, cortarlas en rodajas gruesas.

Colocar en la bandeja tostadora 50 g. de manteca y las rodajas de bananas. Sin tapar, cocinar 2 minutos a potencia máxima. Mezclar delicadamente manteca y bananas.

Preparar la pasta batiendo los huevos con el azúcar. Incorporar la harina cernida con la levadura. Agregar el ron y diluir con la crema de leche líquida para obtener una pasta de panqueque espesa.

Volcar sobre las bananas. Tapar, cocer 6 minutos a potencia máxima.

Quitar la tapadera y cocer otros 3 minutos a potencia máxima.

Puede espolvorearse con azúcar cristalizado, o granulado, y colocar en la parte baja de un horno común hasta que el azúcar se acaramela. También puede agregarse ralladura de limón a la pasta.





Clafoutis de cerezas

Para 6 personas

Prep: 15 min. Ut: 20 min.

Ingredientes:

500 g. de cerezas
3 huevos
100 g. de harina
50 g. de maicena
1,5 dl. de crema
1/2 c. de kirsch (licor alemán de ciruelas. Puede reemplazarse con algún licor seco, o, inclusive, ginebra o vodka)
manteca en cantidad suficiente
100 g. de azúcar cristalizado (o granulado)

Sacarles el cabito a las cerezas, pero no descarozarlas^(*), y colocarlas en un molde enmantecado.

Mezclar los huevos, la harina y la maicena, diluir con el licor de cerezas y la crema de leche, verter sobre las cerezas y, sin tapar, cocer 10 minutos a potencia mediana.

Espolvorear el azúcar, volver a cocer sin tapar otros 5 minutos a potencia máxima.

Se puede pasar en horno normal para dorar la pasta.

^(*)Personalmente, no estoy de acuerdo: las descarozo. (N. de la T.).





Clafoutis de manzanas

Para 6 personas

Prep: 10 min. Ut: 24 min.

Ingredientes:

10 manzanas
120 g. de manteca
125 g. de harina
3 huevos
50 g. de azúcar
2 dl. de crema líquida
ralladura de 1 limón
1 pizca de sal
2 cucharadas soperas de
caramelo líquido

Pelar las manzanas, cortarlas en finas rodajas. Durante 2 minutos derretir la manteca en el horno a potencia mediana, verterla sobre las manzanas y mezclar bien.

Calentar durante 6 minutos la bandeja tostadora, verter en la misma las manzanas enmantecadas, cocer sin tapar 3 minutos a potencia máxima. Dar vuelta las manzanas, cocer otros 2 minutos sin tapar, a potencia máxima.

Mezclar harina, azúcar, sal, huevos, crema de leche y la ralladura de limón.

Verter sobre las manzanas. Tapar, cubrir 8 minutos a potencia mediana y otros 3 minutos más, a la misma potencia pero sin tapar.

Decorar con algunos "dibujos" de caramelo líquido.

También puede espolvorearse con azúcar cristalizado o granulado y acaramelar en horno común.

Se puede hacer clafoutis de peras con la misma receta.



Clafoutis de ciruelas pasas

Para 6 personas

Ingredientes:

400 g. de ciruelas pasas
1 saquito de té de Ceylan
1 trozo de canela en rama
125 g. de harina
1/2 cucharada de café
de levadura
3 huevos
50 g. de azúcar
25 g. de manteca
2 dl. de crema líquida

Prep: 10 min. Ut: 19 min.

Colocar las ciruelas pasas en una ensaladera con el saquito de té y la canela en rama, cubrir generosamente con agua. Tapar la ensaladera. Cocer 10 minutos a potencia mínima. Retirar saquito y canela, escurrir las ciruelas.

Batir los huevos y el azúcar, incorporar la harina cernida con la levadura. Diluir con la crema de leche líquida hasta obtener consistencia de pasta de panqueque espesa.

Enmantecar una fuente poco profunda, repartir las ciruelas y verter la pasta encima. Cocinar 6 minutos, tapado, a potencia máxima; sacar la tapa y cocinar otros 3 minutos a potencia máxima.

Para una mejor presentación, se puede, una vez cocido el clafoutis, espolvorear con azúcar y dar un golpe de horno común.



Clafoutis de otoño

Para 6 personas

Ingredientes:

1 racimo de uva negra
1 racimo de uva blanca
150 g. de nueces peladas,
en mitades
2 manzanas Red muy
chicas
50 g. de manteca
1/4 l. de crema líquida
3 ó 4 huevos (según el
grosor)
75 g. de harina
1 pizca de sal
100 g. de azúcar

Prep: 15 min. Ut: 9 min.

Separar las uvas del racimo. Pelar las manzanas, cortarlas en dados. Enmantecar un molde. En sartén común, saltear los dados de manzana y las nueces en manteca. Cuando comienzan a dorarse, espolvorear los 50 g. de azúcar y dejar que se acaramelen. Verterlos en el molde junto a las uvas.

Mezclar la harina, la pizca de sal y los huevos. Diluir con la crema. Volcar sobre las frutas, tapar, cocer 5 minutos a potencia máxima. Sacar la tapadera y cocer otros 4 minutos a potencia máxima.

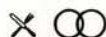
Espolvorear con los 50 g. de azúcar restantes.

(Se puede dorar este postre colocándolo en la parte baja de un horno común).

Los budines

En principio, los budines se sirven calientes y resulta a menudo agradable ofrecer al mismo tiempo una crema muy helada.

—Ahora bien, asimismo pueden servirse fríos en cuyo caso se pueden acompañar con un "coulis" (especie de salsa muy liviana) de frutas o simplemente con algún dulce de fruta diluido al calentarlo en el microondas con un poco de agua o alcohol.



Budín a la moda de la vieja Inglaterra

Para 8 personas

Prep: 13 min. Ut: 13 min.

Ingredientes:

200 g. de cerezas en almíbar
125 g. de dátiles descaroizados
125 g. de cáscara de naranja confitada
125 g. de lima confitada
125 g. de pasas de uva
200 g. de ananá confitado
200 g. de nueces peladas, en mitades
100 g. de avellanas picadas grueso
125 g. de harina
1 cucharada sopera de levadura
4 huevos
100 g. de azúcar
2 sobrecitos de azúcar vainillado (puede reemplazarse con dos cucharadas soperas de extracto de vainilla)
1 vaso de ron (3 dl.)
1 cucharada de café de canela en polvo
1 cucharada de café de jengibre en polvo
1/4 de cucharada de café de clavo de olor en polvo
50 g. de manteca
salsa de miel (véase pág. 116)

Calentar la bandeja tostadora durante 3 minutos; verter en la misma las nueces, las avellanas y 30 g. de manteca, cocer 2 minutos a potencia máxima sin tapar.

Picar los dátiles y la cáscara de naranja confitada.

Cortar las demás frutas del tamaño de las cerezas (escurrir las cerezas).

Mezclarlo todo.

Batir los huevos con el azúcar. Incorporar la harina cernida con la levadura, las especias y el azúcar vainillado (o el extracto líquido de vainilla).

Agregar la mezcla de frutas. Llenar dos moldes de charlotte o budineras generosamente enmantecados.

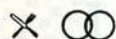
Cocer (una budinera tras otra), tapadas, durante 8 minutos a potencia máxima (controlar la cocción: la presión del dedo debe encontrar cierta resistencia. De lo contrario, prolongar la cocción por fracciones de 1 minuto). Esperar 5 minutos y desmoldar sobre papel de aluminio. No bien se terminó la cocción, emborrachar cada budín con la mitad del ron.

Encerrar cada budín en el papel de aluminio. Esperar por lo menos 15 días antes de servir.

En ese momento, sacar del papel de aluminio, colocar en la fuente donde se servirá el budín, tapar, recalentar durante 5 minutos a potencia mediana.

Servir con la salsa de miel.

Puede acompañarse con helado de vainilla y, también, flambear el budín en el momento de servir.



Para 6 personas

Ingredientes:

250 g de "brioche" del día anterior (en lugar de "brioche", puede utilizarse algún "pan de leche" sin crema pastelera)
1/4 l. de leche
1/4 l. de crema de leche
50 g de manteca
6 huevos
1 cucharada sopera de jengibre en polvo (de ser posible, utilizar jengibre fresco rallado, en lugar del polvo: el gusto será mucho más pronunciado)
150 g de azúcar
2 rizomas de jengibre confitados
1 frasco de mermelada de naranja
1 dl de ron

Budín de la India

Prep: 10 minutos. Ut.: 30 minutos.

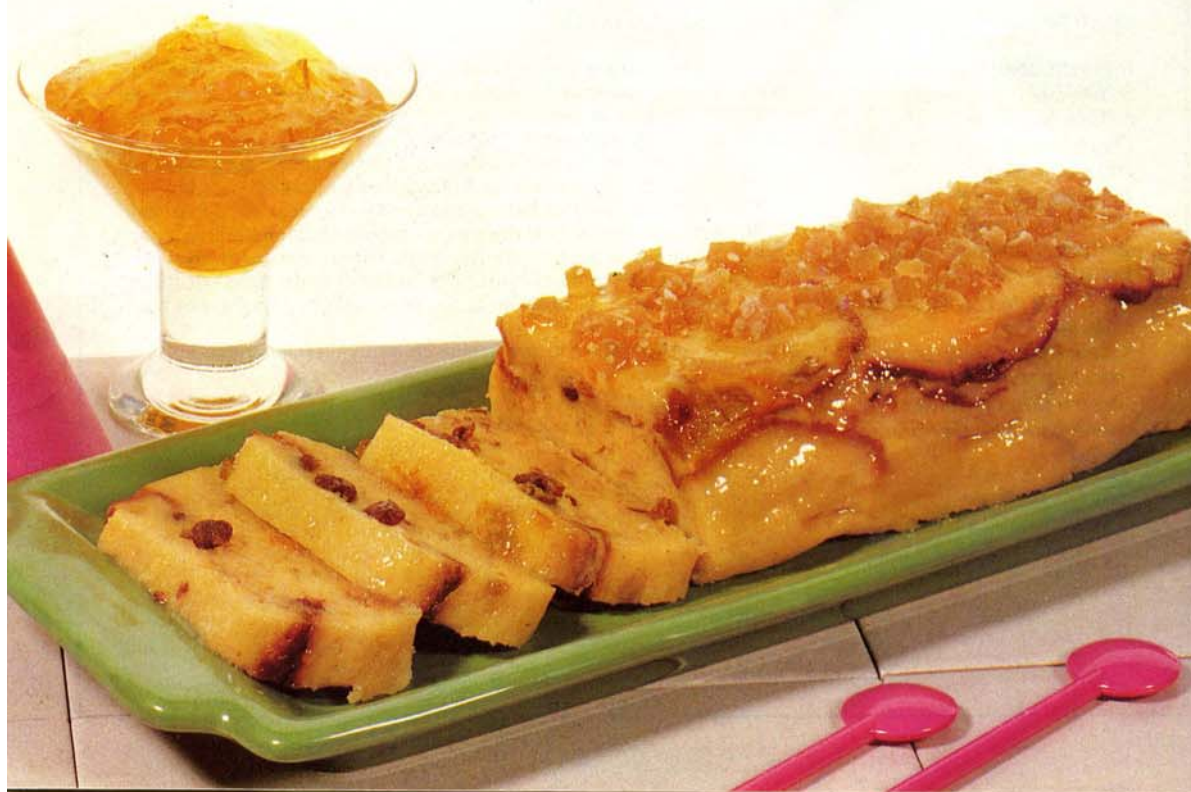
Enmantecar un molde, forrarlo con delgadas rebanadas de "brioche".

Colocar la leche y la crema en una ensaladera y, sin tapar, calentar 5 minutos a potencia máxima.

Con batidora eléctrica, batir los huevos y el azúcar durante 5 minutos, diluir con la mezcla leche/crema caliente. Agregar el jengibre en polvo, lo que queda de "brioche" picadísima y un rizoma de jengibre cortado en daditos (optativamente, pueden agregarse 150 g de pasas de uva).

Verter la preparación en el molde, tapar, cocer 8 minutos a potencia mediana. Esperar 5 minutos, volver a cocer 5 minutos a potencia mínima. Esperar 5 minutos y desmoldar.

En un bol, durante 3 minutos, tapado, a potencia mediana, derretir la mermelada de naranja y el ron: rociar sobre el budín y adornar con trozos de jengibre confitado.





Budín de chocolate I

Para 6 personas

Prep: 5 min. Ut: 15 min.

Ingredientes:

100 g de chocolate semi-amargo
50 g de manteca
6 "brioche" (al no conseguir "brioche" se pueden usar "medialunas de manteca", como se la llama en la Argentina, de tamaño chico)
3 huevos
100 g de azúcar
3 dl de crema de leche líquida
1 cucharada sopera de whisky
30 g de manteca.

En un bol colocar el chocolate y la manteca. Tapar, cocinar 3 minutos a potencia mediana. Mezclar cuidadosamente. Incorporar una tercera parte de la crema.

Con batidora eléctrica, batir los huevos y la manteca. Enmantecar la fuente donde se servirá el postre. Cortar las "brioche" en trocitos, ponerlos en la fuente.

En los huevos batidos, incorporar la mezcla chocolate/manteca, agregar el whisky y el resto de crema. Verter sobre las brioche. Tapar, cocer 10 minutos a potencia mediana. Destapar, y cocer 2 minutos a potencia máxima. Esperar unos 5 minutos si se desea consumir caliente; si no, poner en la heladera.

Servir con crema inglesa de vainilla, o crema de café

Budín de chocolate II

Para 8 personas

Prep: 15 min. Ut: 18 min.

Ingredientes:

5 "brioche" pequeñas (véase budín de Chocolate I)
100 g de azúcar
100 g de pasas de uva
100 g de almendras o avellanas picadas
1/4 l. de leche
1/4 l. litro de crema líquida,
3 huevos
3 cucharadas soperas de cacao en polvo
una vainilla en rama.
crema chantilly o crema inglesa

En una ensaladera verter la leche, la crema y añadir la vainilla en rama. Tapar, calentar 5 minutos a potencia mediana. Quitar la vainilla (a la que se puede enjuagar y secar, conservándola para usarla otra vez). Agregar las "brioche" cortadas en rozos. Tapar la ensaladera y cocer durante 3 minutos a potencia mediana. Mezclar cuidadosamente, incorporar las frutas secas y el cacao en polvo.

Con batidora eléctrica batir los huevos y el azúcar y agregarlos a la preparación. Verter la misma en un molde enmantecado y tapar. Cocer 10 minutos a potencia mediana. Dejar reposar 3 minutos. Controlar la cocción en el centro del budín: el dedo debe encontrar cierta resistencia a la presión. Si no, prolongar la cocción por fracciones de un minuto.

Servir sumamente frío con crema chantilly o crema inglesa.





Para 4 personas

Ingredientes:

4 medialunas de manteca
del día anterior
1/4 l. de leche,
1/8 de crema líquida,
1 limón
3 huevos
75 g de azúcar
3 cucharadas soperas de
mermelada a gusto
20 g de manteca

Budín de medialunas

Prep: 10 min. Ut: 16 min.

Cortar las medialunas en trozos, colocarlas en una ensaladera con la leche y la crema, tapar, cocer 5 minutos a potencia mediana. Batir los huevos y el azúcar, agregarles el jugo del limón y su cáscara finamente rallada. Mezclar con las medialunas: controlar que las mismas hayan quedado totalmente deshechas (si no, procesar o licuar). Enmantecar la fuente donde se servirá el postre, verter la mitad de la preparación, agregar la mermelada, terminar de llenar la fuente. Tapar. Cocer 8 minutos a potencia mínima. Destapar, cocer otros 3 minutos a potencia mediana. Controlar la cocción.

Puede servirse frío o caliente, a gusto.



Precio del
ejemplar ★ 24.000

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA **18** Y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS



BUDIN DE ESPECIAS - BIZCOCHUELO BORRACHO
CORONA DE CHOCOLATE - PIONONO
TORTA "FONDANT"

EDITORIAL GENESIS
EG
S.R.L.

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA 18

y MICRO-ONDAS




RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

CONTENIDO

	Pág.
Budín de especias	275
Budín de frutas frescas	276
Budín de manzanas	277
Budín de pan con frutas coloradas	278
Budín de pan con pasas y frutas secas.....	279
Torta de alucuz	280
Torta de sémola con fruta abillantada	281
Torta de arroz a la naranja arroz con leche	282
Bizcochuelo borracho	284
Bizcochuelo de chocolate	285
Bizcochuelo clásico a la genovesa	286
Pionono, o bizcochuelo arrollado	287
Torta moka I, torta marmolada con pasas de uva	288
Corona de chocolate, torta "fondant" de chocolate	290

Significado de los símbolos que acompañan a las recetas

Recetas

-  elemental
-  fácil
-  difícil

Recetas

-  barata
-  razonable
-  cara
-  preparación anterior

© OPEASI S.A. - Haldenstrasse No. 11 CH - 6006 - Lucerna - Suiza

© EDITORIAL GENESIS S.R.L. - San Juan 1981 - Piso 7 - Of. C - Buenos Aires - Argentina

Distribución en Capital Federal y Gran Buenos Aires: VACCARO, SANCHEZ y Cía. S.A.
Moreno 794 - Piso 9 - Capital - En el interior del país: D.G.P. - Alvarado 2118 - Capital

Impresión:
PRODUCCIONES GRAFICAS CALCOTAM S.A.
Paraná 275 - 4º piso - of. 7.

IMPRESO EN SEPTIEMBRE DE 1991



Para 6 personas

Ingredientes:

8 rebanadas de pan con
nueces, del día anterior (de
no conseguir pan con
nueces, utilizar pan de miel
y agregar algunas nueces
picadísimas)
100 g de miel líquida
1 cucharada de café de
canela en polvo
media cucharada de café
de jengibre en polvo
pimienta molida en
cantidad a gusto
una "pasada" de nuez
moscada rallada (o una
pizca de nuez moscada en
polvo)
4 huevos
un cuarto litro de leche
un cuarto litro de crema
líquida

Budín de especias

Prep: 10 min. Ut: 19 min.

Remojar el pan, cortado en trozos, en la leche adicionada de crema y, sin tapar, cocer 5 minutos a potencia mediana. Dejar reposar 3 minutos. Batir con un tenedor para controlar que no quedan trozos duros de pan (si no, licuar).

Con batidora eléctrica, batir los huevos y la miel, incorporar las especias, agregar una nada de pimienta molida (o unas "vueltas" de molinillo), mezclar con el pan.

Enmantecar generosamente un molde y verter la preparación en el mismo. Tapar, cocer 8 minutos a potencia mediana. Destapar, cocer 3 minutos a potencia máxima.

El postre resulta delicioso servido caliente con salsa de miel. Se lo puede perfumar también con un vaso de licor (o pocillito), de whisky.





Para 6 personas

Ingredientes:

10 rebanadas de "brioche"
(o medialunas de manteca)
500 g de manzanas
3 limones
500 g de frutas frescas a
gusto
200 g de azúcar
un cuarto litro de crema
3 huevos

Budín de frutas frescas

Prep: 25 min. Ut: 29 min.

Cortar las rebanadas de "brioche" en trocitos. Rociarlos con la crema. Tapar, cocer 3 minutos a potencia mediana. Procesar o licuar. Batir los huevos con 50 g de azúcar y agregarlos a la mezcla "brioche"/crema.

En una ensaladera colocar 150 g de azúcar y 200 g de agua y, sin tapar, calentar 3 minutos a potencia máxima. Pelar los limones y cortarlos en cuartos: echarlos al almíbar y, sin tapar, cocer 2 minutos a potencia máxima. Escurrir los limones y reservarlos.

Colocar las manzanas, previamente peladas y cortadas en finas rodajas en el almíbar y, sin tapar, cocer 5 minutos a potencia máxima. Escurrir las manzanas.

Enmantecar generosamente un molde tipo charlotte o budinera. Tapizar el fondo con papel sulfurizado enmantecado. Llenar el molde alternando capas de "brioche", de limón, de manzana y de frutas frescas peladas y cortadas en daditos.

Tapar, cocer 8 minutos a potencia mediana, esperar 3 minutos y terminar de cocinar durante 5 minutos, destapado, a potencia máxima.

Se sirve frío o caliente, a gusto.



Para 6 personas

Ingredientes:

6 manzanas verdes *Granny Smith*
 300 g de miga de pan del día anterior o miga de "brioche" (o medialuna de manteca) del día anterior
 un cuarto litro de crema líquida
 1/8 litro de leche
 3 huevos
 150 g de azúcar
 75 g de manteca

Budín de manzanas

Prep: 10 min. Ut: 26 min.

Durante 6 minutos, calentar la bandeja tostadora. Pelar las manzanas, cortarlas en trozos gruesos. Repartir la manteca en varios trozos y mezclarla con las manzanas. Colocarlas en la bandeja tostadora y, sin tapar, cocinar 5 minutos a potencia máxima.

En una ensaladera colocar las migas de pan (o de "brioche", o de medialunas), agregar la crema y la leche y, sin tapar, cocer 5 minutos a potencia mediana.

Con batidora eléctrica batir los huevos con el azúcar.

Incorporar en la preparación precedente. Agregar los trozos de manzana, mezclar cuidadosamente.

Volcar nuevamente en la bandeja tostadora. Tapar, cocinar 8 minutos a potencia mediana. Sacar la tapadera, cocer 2 minutos a potencia máxima.

Se puede flambear el postre con un cucharón de "calvados" (aguardiente francés de manzana —puede reemplazarse por grappa o caña (no dulce) en el momento de servir—).



Budín de pan con frutas coloradas

Para 6 personas

Prep: 5 min. Ut: 30 min.

Ingredientes:

12 rebanadas de pan de miga
75 g de manteca
1/2 dl de crema
3 huevos
100 g de azúcar
1 kilo de frutas "coloradas" surtidas (grosellas, frutillas frambuesas, etc.)

Calentar la bandeja tostadora durante 7 minutos. Colocar en la misma el tercio de la manteca y 4 rebanadas de pan cortadas en dos, calentar 2 minutos a potencia máxima sin tapar. Repetir otras dos veces la misma operación (sin que haya que precalentar la bandeja tostadora cada vez).

Colocar las "frutas coloradas" en una ensaladera, con el azúcar. Sin tapar, cocer 8 minutos a potencia máxima moviendo las frutas una sola vez a mitad de cocción. Escurrirlas.

Disponer cuidadosamente todos los trozos de pan en la bandeja tostadora y, encima, colocar las frutas. Reservar.

En una ensaladera grande, reducir a la mitad el jugo de cocción de las frutas, cociéndolo sin tapar durante 6 minutos a potencia máxima. Con batidora eléctrica batir los huevos y la crema e incorporar el jugo de las frutas en esta preparación. Volcar la misma sobre las frutas. Tapar, cocer 5 minutos a potencia mediana. Esperar 5 minutos y volver a cocer otros 3 minutos.

Se sirve caliente o frío, a gusto.





Budín de pan con pasas y frutas secas

Para 6 personas

Prep: 5 min. Ut: 24 min.

Ingredientes:

300 g de miga de pan del día anterior
1/4 l de crema líquida
1/8 l de leche
150 g de azúcar
3 huevos
1 naranja
200 g de pasas de damasco
50 g de pasas de uva
50 g de almendras fileteadas
25 g de manteca

Calentar 4 minutos la bandeja tostadora. Repartir en la misma las almendras fileteadas y la manteca y, sin tapar, calentar 2 minutos a potencia máxima. Dar vuelta las almendras. Reservar.

En una ensaladera colocar la miga de pan, la leche y la crema. Sin tapar, cocer 5 minutos a potencia mediana. Con batidora eléctrica batir los huevos y el azúcar, incorporar en la preparación de miga de pan.

En un bol, colocar las pasas de damasco cortadas en cuatro, las pasas de uva, el jugo de la naranja y 2 cucharadas soperas de agua. Tapar, cocer 5 minutos a potencia mediana.

Mezclar todos los ingredientes, agregar las almendras. Volcarlo todo en la bandeja tostadora, tapar y cocer 8 minutos a potencia mediana.

Si este postre no está destinado a niños, reemplazar las 2 cucharadas soperas de agua por igual cantidad de ron o licor Grand-Marnier.



Tortas y pasteles de cereales

Con estas recetas, pueden utilizarse todos los perfumes imaginables.

- Es preciso saber que los cereales siguen absorbiendo jugo una vez terminada la cocción.
- Puede recurrirse a otros cereales: polenta, avena arrollada, mijo, etc.



Para 8 personas

Ingredientes:

300 g de alcuzcuz
precocido (puede
reemplazarse por polenta,
que tiene la misma
consistencia —pero no
"mágica")
150 g de avellanas, o
almendras, cortadas en
trozos
200 g de pasas de uva
100 g de manteca
medio litro de leche
4 huevos
5 cucharadas soperas de
mermelada de naranja
3 naranjas
150 g de miel

Torta de alcuzcuz

Prep: 10 min. Ut: 15 min.

Mezclar el alcuzcuz, las frutas secas, la manteca derretida, la leche, la mermelada y los huevos batidos con tenedor. Volcar en molde enmantecado, tapar, cocer 8 minutos a potencia mediana, quitar la tapadera, cocer otros 3 minutos a potencia máxima. Dejar entibiar y desmoldar.

En un bol, colocar la miel y el jugo de las naranjas y, sin tapar, cocer 3 minutos a potencia máxima. Batir, servir caliente con la torta tibia.

Puede perfumarse la torta con una cucharada de café de canela molida y agregar a la preparación dátiles descarozados y cortados en trozos.



Torta de sémola con fruta abrillantada

Para 6 personas

Prep: 5 min. Ut: 15 min.

Ingredientes:

Medio litro de leche
1/4 l de crema líquida
100 g de azúcar
120 g de sémola ("normal"
no de cocción rápida)
3 huevos
20 g de manteca
1 pizca de sal
150 g de fruta abrillantada
surtida
caramelo líquido

En una ensaladera colocar la leche, la crema y la sal y, sin tapar, calentar 3 minutos a potencia máxima. Agregar la sémola, tapar, cocer 4 minutos a potencia máxima.

Mezclar la preparación con batidora eléctrica, incorporar los huevos enteros (también batidos con batidora eléctrica) y la fruta abrillantada cortada en trocitos.

Volcar la preparación en un molde enmantecado, tapar, cocer 8 minutos a potencia mínima. Dejar descansar 5 minutos y desmoldar. Servir rociado con caramelo líquido.





Torta de arroz a la naranja

Para 6 personas

Ingredientes:

150 g de arroz
un cuarto litro de leche
un cuarto litro de crema
líquida
3 huevos
150 g de azúcar
100 g de cáscara de
naranja confitada
un vasito de licor
(o pocillito) de Grand-
Marnier
25 g de manteca
mermelada de naranja

Prep: 5 min. Ut: 20 min.

En una ensaladera colocar el arroz, cubrir con medio litro de agua hirviendo y, sin tapar, cocer 5 minutos a potencia máxima, escurrir. Colocar el arroz en una ensaladera junto con la crema, la leche, el azúcar, tapar y cocer 5 minutos a potencia máxima.

Batir los huevos, agregarlos al arroz junto con el Grand-Marnier y la cáscara de naranja cortada en cubitos. Enmantecar un molde de vidrio y volcar la preparación en el mismo. Tapar, cocer 10 minutos a potencia mínima. Servir con mermelada de naranja diluida.



Arroz con leche

Para 4 personas

Ingredientes:

150 g de arroz común
(no el de grano largo)
100 g de fruta abrillantada
un cuarto litro de leche
un cuarto litro de crema
75 g de azúcar
25 g de manteca
un vasito de licor
(o pocillito) de curaçao
(**Optativo:** caramelo
líquido)

Prep: 5 min. Ut: 14 min.

En una ensaladera poner la manteca a derretir durante 1 min a potencia máxima; agregar el arroz, tapar, dorar 2 minutos a potencia máxima, mezclar cuidadosamente, agregar la fruta abrillantada cortada en trocitos.

En una ensaladera calentar, tapando, la leche, la crema y el azúcar durante 3 minutos. Volcar sobre el arroz, añadir el curaçao, tapar y cocinar 8 minutos a potencia máxima. Dejar reposar 5 minutos, luego colocar, apelmazando, en un molde enmantecado. Colocar en la heladera por lo menos 3 horas antes de servir (mojar el molde en agua caliente para desmoldar). Puede rociarse con caramelo líquido.



Bizcochuelos y tortas

- De figurar en el envase, controlar si se indica la cantidad de sal incorporada en la harina: en otras palabras, más vale utilizar harina común porque la cocción por microondas exalta el sabor de la sal.
- Para evitar todo problema de desmolde, es preferible forrar sistemáticamente todos los moldes con papel sulfurizado enmantecado.
- Los huevos deben ser batidos durante mucho tiempo si se pretende que tengan poder leudante.
- La cocción de tortas en el microondas siempre se inicia en el medio: cuando la controla, cerciórese de tocar otros puntos de la torta.



Bizcochuelo borracho ("Baba al ron")

Para 6 personas

Ingredientes:

100 g de harina
3 huevos
150 g de azúcar
12,5 cl de crema líquida
medio paquetito
de levadura
50 g de manteca
Almíbar: 250 g de azúcar
3 dl de agua
3 dl de ron
Fruta abrillantada
para aforar
(**Optativo:** crema batida
gruesa)

Prep: 10 min. Ut: 8 min. Reposo: 5 min.

Ablandar la manteca pasándola 30 segundos por el microondas a potencia mínima. Batir la manteca con el azúcar y los huevos e incorporar alternadamente la crema, y la mezcla harina/levadura (previamente cernida). Enmantecar generosamente un molde de bizcochuelo, de vidrio. Volcar la preparación en el mismo y cocer 8 minutos a potencia máxima. Dejar entibiar 5 min. Desmoldar. Limpiar cuidadosamente el molde. Volver a colocar en el mismo el bizcochuelo frío (o, si se tiene ambos, en un molde de mayor tamaño). En otro recipiente, calentar la mezcla azúcar/agua durante 5 minutos, sin tapar, a potencia máxima. Agregar el ron y rociar el bizcochuelo con esta preparación. Dejar que el bizcochuelo absorba el licor durante 10 minutos. Colocarlo en la fuente de servir. Adornar con fruta abrillantada, y, optativamente, rellenar el centro del bizcochuelo con crema batida gruesa.

Si se prefiere un perfume más fuerte, se rociará el bizcochuelo con ron puro. También puede rociarse con jugo de naranja perfumado con licor Grand-Marnier.



Para 6 personas

Ingredientes:

75 g de harina
50 g de maicena
30 g de cacao en polvo
5 huevos
120 g de azúcar
25 g de manteca
Mousse de café

Bizcochuelo de chocolate

Prep: 10 min. Ut: 12 min.

Con batidora eléctrica batir durante 2 minutos los huevos y el azúcar en una ensaladera de vidrio, tapar y calentar 1,30 min. a potencia máxima. Volver a batir con batidora eléctrica otros 5 minutos. Incorporar la harina cernida, mezclada con la maicena y el cacao. Volcar la preparación en un molde generosamente enmantecado forrado con papel sulfurizado.

Tapar, cocer 8 minutos a potencia máxima. Sacar la tapa, cocer 2 min. a potencia máxima.

Esperar 5 minutos antes de desmoldar.

Servir con mousse de café.



Bizcochuelo clásico a la genovesa

Para 6 a 8 personas

Ingredientes:

100 g de azúcar
4 huevos (55 g)
100 g de harina (o bien
50 g de harina y 50 g
de fécula)
50 g de manteca
Una cucharada de café de
levadura en polvo

Prep: 15 min. Ut: 9 min.

Con batidora eléctrica, batir los huevos y el azúcar durante 10 minutos.

Cernir la mezcla harina/levadura.

Ablandar la manteca 2 minutos a potencia máxima.

Incorporar la manteca y la harina, alternadamente, a la mezcla huevos/azúcar. Batir enérgicamente.

Enmantecar y forrar con papel sulfurizado el molde y volcar en el mismo la preparación. Tapar, cocer 6 minutos a potencia máxima. Destapar, cocer otros 3 minutos a potencia máxima.

Esperar 10 minutos, desmoldar, dejar enfriar, cortar en porciones y adornar a gusto. Preparar un glacé perfumado y cubrir las porciones de bizcochuelo.





Pionono, o bizcochuelo arrollado

Para 4 personas

Prep: 10 min. Ut: 8 min.

Ingredientes:

100 g de harina

25 g de fécula

4 huevos

100 g de azúcar

2 cucharadas soperas
de crema

(Para rellenar: mermelada
o crema pastelera)

Con batidora eléctrica batir las yemas y el azúcar durante 5 minutos. Agregar la crema y la mezcla, cernida, harina/fécula. Batir las claras a punto de nieve e incorporarlas cuidadosamente.

Enmantecar una fuente de vidrio cuadrada o rectangular. Forrarla con papel sulfurizado. Volcar la preparación en la misma y, sin tapar, cocer 7 minutos a potencia máxima.

Controlar la cocción, esperar 5 minutos, desmoldar sobre un repasador mojado. Desparramar el relleno elegido, enrollar en el repasador, colocar 1 hora en el refrigerador.

Adornar a gusto.





Torta moka I

Para 6 personas

Prep: 10 min. Ut: 8 min.

Ingredientes:

125 g de manteca y
otros 20 g
125 g de azúcar
125 g de harina
75 g de almendras en polvo
(o procesadas)
1 cucharada sopera, al ras,
de levadura
1 cucharada sopera de café
soluble o instantáneo
1/2 dl de crema
4 huevos

Enmantecar generosamente un molde de torta, de vidrio, y forrarlo con papel sulfurizado. Con batidora eléctrica, batir el azúcar y 125 g de manteca reblandecida. Incorporar los huevos uno por uno.

Mezclar la harina cernida, la levadura y las almendras en polvo.

Diluir el café soluble en la crema, incorporar en la mezcla manteca/huevos, agregar la harina, volcar la preparación en el molde. Tapar y cocer 5 minutos a potencia máxima. Destapar y cocer otros 3 minutos a potencia máxima.

Dejar reposar antes de desmoldar.



Torta marmolada con pasas de uva

Para 6 personas

Prep: 10 min. Ut: 8 min.

Ingredientes:

125 g de manteca
100 g de azúcar
3 huevos
100 g de harina
1 cucharada de café
de levadura
50 g de fécula
50 g de pasas de uva
100 g de chocolate semi-
amargo
1/2 dl de ron

Colocar la manteca en una ensaladera, tapar y calentar 2 minutos a potencia máxima.

Con batidora eléctrica, batir los huevos y el azúcar. Incorporar la manteca derretida y la mezcla (cernida) harina/fécula/levadura.

En un bol, colocar el chocolate y una cucharada sopera de ron. Tapar, calentar 2 minutos a potencia mediana, agregar las pasas de uva y el resto de ron.

Tapar, calentar 1 minuto a potencia mediana. Incorporar la mitad de la preparación precedente.

Verter alternadamente ambas preparaciones en un molde enmantecado, el fondo del cual se habrá tapizado con papel sulfurizado.

Tapar, cocer 5 minutos a potencia máxima. Destapar y cocer otros 3 minutos a potencia máxima.

Controlar la cocción y dejar reposar 5 minutos antes de desmoldar.





Para 6 a 8 personas

Ingredientes:

250 g de chocolate
250 g de azúcar
4 huevos
250 g de manteca
1 cucharada de café de
vainilla en polvo
(o reemplazar por una
cucharada de postre de
extracto líquido de vainilla)
100 g de maicena
100 g de fécula
Mousse de café
o crema chantilly

Corona de chocolate

Prep: 5 min. Ut: 23 min.

En un bol colocar el chocolate con 2 cucharadas soperas de agua. Tapar y calentar 3 minutos a potencia mediana. Agregar la manteca en trozos, el azúcar y mezclar cuidadosamente.

Batir los huevos (como para hacer omelette), agregar la maicena, la fécula, la vainilla. Incorporar a la preparación de chocolate y volcarlo todo en un molde con orificio central, generosamente enmantecado.

Sin tapar, cocer 20 minutos a potencia mínima. Colocar en la heladera. Desmoldar, adornar el centro con mousse de café o crema chantilly.



Para 4 personas

Ingredientes:

125 g de chocolate semi-
amargo
125 g de manteca
75 g de azúcar
4 huevos
2 cucharadas soperas
de whisky
(Se recomienda preparar
esta torta la víspera)

Torta "fondant" de chocolate

Prep: 10 min. Ut: 14 min.

Cortar el chocolate en trozos. Colocarlo en una ensaladera con el whisky. Tapar y calentar 3 minutos a potencia mediana. Agregar la manteca, tapar, cocer otros 3 minutos a potencia mediana. Mezclar cuidadosamente.

Con batidora eléctrica batir los huevos y el azúcar. Incorporarlos a la mezcla chocolatada y volcar en un molde generosamente enmantecado.

Tapar, cocer 4 minutos a potencia mínima. Esperar 2 minutos, tapar y cocer otros 2 minutos a potencia mediana. Verificar la cocción: la presión del dedo debe encontrar cierta resistencia. De ser necesario, volver a cocer tapado por fracciones de 1 minuto cada vez. Dejar entibiar y colocar en la heladera por lo menos 3 horas. Adornar con raspadura de chocolate.

Remojar el molde en agua caliente para desmoldar.

Precio del
ejemplar ₡ 24.000

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA **19** Y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS



PAN DE MIEL - TORTA CON SALSA DE DAMASCOS
TORTITAS INDIVIDUALES - TORTA DE ANANA
MADALENAS - COOKIES

EDITORIAL GENESIS
EG
S.R.L.

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA 19

y MICRO-ONDAS




RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

CONTENIDO

	Pág.
Torta moka II	292
Torta de chocolate	293
Torta de ananá	294
Torta de banana	295
Torta de limón	296
Torta de miel y avellanas	297
Torta de yogurt, torta de castañas	298
Torta de nuez, torta de manzanas	300
Torta de chocolate	302
Torta de manzanas con salsa de damascos	303
Pan de miel	304
Cookies (tortitas secas)	305
Tortitas individuales de chocolate, madalenas	306

Significado de los símbolos
que acompañan a las recetas

Recetas

-  elemental
-  fácil
-  difícil

Recetas

-  barata
-  razonable
-  cara
-  preparación anterior

© OPEASI S.A. - Haldenstrasse No. 11 CH - 6006 - Lucerna - Suiza

© EDITORIAL GENESIS S.R.L. - San Juan 1981 - Piso 7 - Of. C - Buenos Aires - Argentina

Distribución en Capital Federal y Gran Buenos Aires: VACCARO, SANCHEZ y Cía. S.A.
Moreno 794 - Piso 9 - Capital - En el interior del país: D.G.P. - Alvarado 2118 - Capital

Impresión:

PRODUCCIONES GRAFICAS CALCOTAM S.A.

Paraná 275 - 4º piso - of. 7.

IMPRESO EN SEPTIEMBRE DE 1991





Para 6 personas

Ingredientes:

Torta:

100 g de harina
75 g de almendras en polvo
(o procesadas)
150 g de manteca
100 g de azúcar
4 huevos
100 g de almendras
fileteadas
1 cucharada sopera de
extracto de café o bien
1 cucharada sopera de café
soluble o instantáneo
diluido en una cucharada
sopera de crema líquida
1 cucharada sopera, al ras
de levadura química

Crema:

2 yemas
75 g de azúcar
125 g de manteca
2 cucharadas soperas de
extracto de café

Torta Moka II

Prep: 20 min. Ut: 7 min.

Con batidora eléctrica batir 75 g. de azúcar y las 2 yemas. Añadir 125 g. de manteca ablandada y el extracto de café.

Reservar al fresco.

Con batidora eléctrica, batir 150 g. de manteca y 150 g. de azúcar, incorporar los 4 huevos uno por uno.

Cernir la harina y la levadura, incorporarlas a la mezcla, alternando con el polvo de almendras.

Agregar el extracto de café. Verter en un molde enmantecado en cuyo fondo se habrá dispuesto papel sulfurizado.

Tapar, cocer 5 minutos a potencia máxima. Destapar, cocer otros 2 minutos, dejar reposar.

Cuando la torta está fría, cortarla en dos a la mitad de su altura y rellenar con la mitad de la crema.

Volver a darle forma a la torta y cubrirla con el resto de la crema. En la parte superior distribuir las almendras fileteadas, tostadas.

Se las puede tostar con el microondas utilizando la bandeja tostadora calentada durante 4 minutos, en la cual se vuelcan las almendras: se las tuesta entonces sin tapar durante 2 minutos a potencia máxima.





Para 6 personas

Ingredientes:

50 g. de cacao en polvo
150 g. de azúcar
75 g. de manteca
75 g. de harina
1 cucharada de café de
levadura
4 huevos
una pizca de sal
Mousse de café

Torta de chocolate

Prep: 10 min. Ut: 10 min.

Mezclar la manteca con el azúcar. Incorporar 2 yemas y 2 huevos enteros, luego el cacao y la harina cernida con la levadura. Batir las 2 claras con la sal hasta punto de nieve firme. Incorporar delicadamente la misma en la preparación.

Verter la misma en un molde enmantecado en cuyo fondo se habrá dispuesto papel sulfurizado.

Tapar, cocer 8 minutos a potencia mediana. Destapar y cocer otros 2 minutos a potencia máxima.

Dejar reposar 10 minutos antes de desmoldar.

Se puede rellenar la torta, y adornarla, con mousse de café.





Para 6 a 8 personas

Ingredientes:

1 lata de ananá
(preferentemente en
almíbar) en rodajas
150 g. de azúcar
3 huevos
75 g. de harina
30 g. de manteca
1 cucharada de café de
levadura en polvo

Torta de ananá

Prep: 10 min. Ut: 10 min.

En el molde colocar 75 g. de azúcar y una cucharada sopera de agua y, sin tapar, calentar 3 minutos a potencia máxima hasta punto de caramelo.

Escurrir las rodajas de ananá y colocarlas en el fondo del molde.

Con batidora eléctrica batir durante 10 minutos los huevos y el resto de azúcar. Incorporar la manteca ablandada y la harina cernida con la levadura. Volcar esta preparación sobre las rodajas de ananá. Tapar, cocer 5 minutos a potencia máxima. Destapar, cocer otros 2 minutos a potencia máxima. Esperar 5 minutos antes de desmoldar.

Puede reservarse el almíbar de la lata, añadirle 2 cucharadas soperas de ron y emborrachar la torta.



Para 6 personas

Ingredientes:

75 g. de manteca
100 g. de azúcar
perfumado(*) con vainilla
2 huevos
100 g. de harina
6 bananas
1 cucharada de té de
levadura
2 cucharadas soperas de
crema
1 dl. de ron, 2 dl. de
almíbar
1 "limón verde"

Torta de banana

Prep: 30 min. Ut: 19 min.

Procesar la manteca con el azúcar, añadir los huevos y, luego, la harina previamente cernida con la levadura. Agregar 2 bananas pisadas y la crema. Una vez homogénea, volcar esta preparación en un molde en cuyo fondo se habrá dispuesto una hoja, enmantecada, de papel sulfurizado. Tapar, cocer 5 minutos a potencia máxima. Destapar, cocer otros 2 minutos a potencia máxima. Dejar reposar 10 minutos.

Desmoldar en fuente honda.

Mezclar el ron con el azúcar, calentar la mezcla 2 minutos a potencia máxima. Volcar una tercera parte en sartén de teflón y agregar el jugo del limón verde a los 2/3 de almíbar restante.

Emborrachar la torta con este líquido caliente y dejar que se impregne bien. (No lavar la sartén).

Cortar 4 bananas en rodajas gruesas y acaramelarlas por ambos lados en la sartén con lo que queda del almíbar. Utilizarlas para adornar la torta.

Puede hacerse un adorno central con finos gajos de limón verde confitados en almíbar.

() Al no disponerse de este azúcar especial, pueden agregarse 2 cucharadas soperas de extracto de vainilla. (N. de la T.).*





Para 6 personas

Ingredientes:

3 limones
6 huevos
250 g. de azúcar
40 g. de maicena
125 g. de almendras en
polvo (o procesadas)
glacé de limón

Torta de limón

Prep: 5 min. Ut: 15 min.

Procesar los limones, bien lavados, con su cáscara.

Con batidora eléctrica batir los huevos y el azúcar hasta obtener una mezcla espumosa. Agregar la maicena, las almendras en polvo y el puré de limones. Volcar en molde enmantecado. Cocer 10 minutos tapado, a potencia mediana. Destapar, cocer otros 5 minutos a potencia máxima. Dejar reposar, desmoldar, cubrir con glacé de limón.



Torta de miel y avellanas

Para 4 personas

Prep: 5 min. Ut: 7 min.

Ingredientes:

100 g. de miel líquida
2 huevos
30 g. de harina
40 g. de avellanas en polvo
(procesadas)
1/2 cucharada de café de
levadura
crema de manteca
100 g. de avellanas tostadas

Controlar que la miel sea muy líquida, caso contrario, colocarla 1 minuto en el microondas a potencia mínima, sin tapar.

Agregar a la miel 2 yemas, mezclar cuidadosamente, añadir la harina cernida con la levadura, luego las avellanas en polvo.

Batir ambas claras a punto de nieve firme, incorporarlas delicadamente a la mezcla.

Verter la misma en un molde de vidrio, enmantecado, en cuyo fondo se habrá dispuesto una hoja de papel enmantecado.

Tapar, cocer 5 minutos a potencia mediana. Destapar, cocer otros 2 minutos a potencia máxima.

Puede rellenarse la torta con la crema de manteca a la que se le agregarán 50 g. de avellanas tostadas picadísimas y recubrir la torta con el resto de crema, adornando con avellandas enteras tostadas.





Torta de yogurt

Para 4 personas

Prep: 5 min. Ut: 13 min.

Ingredientes:

1 yogurt sabor vainilla
(reservar el envase para
medir lo siguiente:)
3 envases de harina
3 envases de azúcar
3/4 de envase de aceite
1 paquetito de levadura
1 sobrecito de azúcar
perfumado con vainilla
(puede reemplazarse con
azúcar negra a gusto)
3 huevos
glacé de naranja

Mezclar el yogurt con los huevos, incorporar el azúcar (blanca y negra), la harina cernida con la levadura y el aceite.

Verter la preparación en un molde enmantecado. Cocer tapado 8 minutos a potencia máxima, destapar y cocer otros minutos a potencia mediana. Glacear.



Torta de castañas

Para 6 personas

Prep: 5 min. Ut: 10 min.

Ingredientes:

250 g. de crema de castañas
(puede reemplazarse por
castañas en almíbar
procesadas)
100 g. de azúcar perfumado
con vainilla (de no
disponerse del mismo,
prever una cucharada
sopera o dos de extracto
de vainilla).
50 g. de manteca
3 huevos
60 g. de harina
1 cucharada de té de
levadura
1 dl. de crema líquida
50 g. de chocolate semi-
amargo
2 cucharadas soperas de
ron
Optativo:
6 castañas en almíbar para
decorar.

En un bol colocar 50 g. de manteca y el chocolate en trozos pequeños. Sin tapar, calentar 4 minutos a potencia mínima. Batir agregando 75 g. de azúcar, más la mitad de la crema de castañas y la harina cernida con la levadura.

Incorporar los huevos uno por uno.

Verter la preparación en un molde enmantecado en cuyo fondo se habrá dispuesto papel sulfurizado.

Tapar, cocer 4 minutos a potencia mediana, destapar, cocer 1 minuto a potencia máxima. Esperar 15 minutos, desmoldar.

Diluir el resto de crema de castañas con el ron. Cortar transversalmente la torta y forrarla con esta mezcla. Volver a darle forma a la torta. Batir la crema incorporándole 25 g. de azúcar hasta que quede firme.

Utilizarla para recubrir la torta. Adornar con castañas.





Torta de nuez

Para 6 personas

Prep: 10 min. Ut: 12 min.

Ingredientes:

100 g. de harina
150 g. de manteca
2 huevos
150 g. de azúcar
150 g. de nueces peladas
en mitades
1 cucharada al ras de
levadura en polvo
1 cucharada sopera de ron

Con batidora eléctrica batir los huevos y el azúcar. En un bol, colocar la manteca y calentarla tapada durante 2 minutos a potencia máxima. Volcarla en los huevos y seguir batiendo. Añadir la harina cernida con la levadura, el ron y las nueces picadas gruesas.

Verter la preparación en un molde enmantecado en cuyo fondo se habrá dispuesto papel sulfurizado. Tapar, cocer 5 minutos a potencia máxima. Destapar, cocer otros 3 minutos a potencia máxima. Dejar reposar.

Glacear y decorar a gusto.



Torta de manzanas

Para 6 personas

Prep: 10 min. Ut: 11 min.

Ingredientes:

100 g. + 20 g. de manteca
75 g. de azúcar
50 g. de harina
50 g. de fécula
3 huevos
1 cucharada de café de
canela en polvo
3 manzanas verdes

Glacado:

200 g. de azúcar
impalpable
1 cucharada de "calvados"
(aguardiente francés de
manzana, puede sustituirse
por grappa)

En una ensaladera colocar los 100 g. de manteca, calentarlos durante 1 minuto a potencia mínima, sin tapar.

Batir la manteca con el azúcar, agregar los huevos y batir durante 5 minutos. Cernir la mezcla harina/fécula/canela y agregarla a la preparación.

Pelar las manzanas, cortarlas en ocho cuartos.

Enmantecar generosamente un molde. Verter la preparación y disponer los trozos de manzana encima. Cocer 10 minutos sin tapar, a potencia máxima.

Controlar la cocción al introducir un cuchillo en la masa, que debe salir seco.

Espolvorear la torta con el azúcar impalpable, o bien glacear con el azúcar impalpable humedecido con el licor.





Para 6 personas

Ingredientes:

100 g de harina
200 g de chocolate semi-
amargo
150 g de manteca
100 g de azúcar
4 huevos (55 g)
1 cucharada sopera de
levadura
75 g de fécula

Torta de chocolate

Prep: 10 min. Ut: 10 min.

Colocar la manteca y el chocolate en una ensaladera, tapar y calentar 2 minutos a potencia máxima.

Con batidora eléctrica batir durante 10 minutos los huevos y el azúcar, incorporar la mezcla manteca/chocolate y, luego, la fécula cernida con la harina.

Enmantecar generosamente un molde, tapizar el fondo con un rondel de papel sulfurizado.

Volcar allí la preparación, tapar, cocer 5 minutos a potencia máxima. Destapar, cocer otros 3 minutos a potencia máxima. Esperar 5 minutos antes de desmoldar.

Una vez fría, se puede cortar la torta por la mitad y rellenarla con mousse de chocolate, cubrir con glacé, adornar a gusto.





Torta de manzanas con salsa de damascos

Para 6 personas

Prep: 10 min. Ut: 28 min.

Ingredientes:

12 manzanas verdes
1 limón
1 cucharada sopera de fécula
1 cucharada de café de canela en polvo
250 g. de azúcar
30 g. de manteca
6 huevos
medio frasco de mermelada de damascos
azúcar en cantidad suficiente para el caramelo

Pelar las manzanas, cortarlas en trozos, colocarlas en una ensaladera con la manteca, la canela, la ralladura del limón y 2 cucharadas soperas de agua.

Cocer 10 minutos tapado, a potencia mediana. Dar vuelta las manzanas a mitad de la cocción.

Agregar el azúcar y la fécula y procesar la preparación. Volcarla nuevamente en la ensaladera y volver a cocer 5 minutos a potencia máxima sin tapar. Dejar enfriar.

Añadir los 6 huevos batidos como para hacer omelette. Volcar la preparación en un molde acaramelado.

Cocer 10 minutos, tapado, a potencia mínima. Dejar reposar 20 minutos, desmoldar y colocar en la heladera.

Diluir la mermelada con 2 cucharadas soperas de agua y calentar 3 minutos, tapado, a potencia mediana. Procesar o licuar. Rociar alrededor de la torta. Adornar la misma a gusto.





Pan de miel

Para 6 personas

Prep: 10 min. Ut: 8 min.

Ingredientes:

250 g. de harina (o 125 g.
de harina de centeno y
125 g. de harina de trigo)
1 cucharada sopera, al ras,
de bicarbonato
150 g. de miel
125 g. de manteca
3 huevos
1 cucharada de café de anís
en grano
1 cucharada de café de
jenjibre en polvo
1 cucharada de café de
canela en polvo

En un bol, colocar la miel y la manteca, calentar, tapado, durante 2 minutos a potencia mínima.

Cernir la harina (o mezcla de harinas) en una ensaladera, añadir el bicarbonato y las especias.

En otro recipiente, con batidora eléctrica batir los huevos durante 3 minutos.

Incorporar la mezcla manteca/miel en la harina, añadir los huevos batidos.

Verter la preparación en un molde para budín inglés, generosamente enmantecado y forrado con papel sulfurizado.

Cocer 5 minutos, tapado, a potencia máxima. Controlar la cocción en el centro. De ser necesario, cocer 1 ó 2 minutos más, a potencia máxima sin tapar.





Cookies (Tortitas secas)

Para 6 personas

Prep: 5 min. Ut: 3 min.

Ingredientes:

250 g. de harina
175 g. de manteca
100 g. de azúcar negra
1 huevo
una pizca de sal
1/2 cucharada de café de
canela en polvo (puede
reemplazarse por una
cucharada de postre de
extracto de vainilla, o por
ralladura de limón)
200 g. de pasas de uva

Mezclar todos los ingredientes, amasando hasta lograr una masa bastante firme.

Estirar sobre una mesa enharinada hasta lograr 1 cm. de espesor. Cortar la masa en redondeles y colocar los mismos sobre la bandeja del horno recubierta con una hoja de papel sulfurizado. Tapar, cocer 2 minutos a potencia máxima. Destapar, cocer otro minuto más a potencia máxima.

Pueden dorarse las tortitas con yema de huevo antes de cocerlas.





Tortitas individuales de chocolate

Para 6 personas

Prep: 20 min. Ut: 5,30 min.

Ingredientes:

125 g. de harina
125 g. de manteca
125 g. de azúcar
30 g. de cacao
1 cucharada sobera, al ras,
de levadura
3 huevos
1 vasito de licor
(o pocillito) de ron

En una ensaladera colocar la manteca, tapar y calentar 30 segundos a potencia mínima.

Agregar el azúcar y batir con batidora eléctrica.

Sin dejar de batir, añadir los huevos uno por uno.

Cernir la harina con la levadura y el cacao, incorporar en la preparación muy cuidadosamente. Agregar el ron.

Enmantecar pequeños moldes individuales en cuyo fondo se habrá dispuesto un redondel de papel sulfurizado. Verter en los mismos la preparación hasta los dos tercios de la altura. Tapar, cocer 4 minutos a potencia máxima. Destapar, cocer otro minuto más a potencia mediana.



Madalenas

Para 6 personas

Prep: 15 min. Ut: 7 min.

Ingredientes:

250 g. de azúcar
50 g. de harina
200 g. de almendras en
polvo (procesadas)
1 limón
4 huevos
100 g. de manteca
1 cucharada sobera, al ras,
de levadura en polvo

Con batidora eléctrica batir los huevos y el azúcar hasta obtener una mezcla espumosa.

Cernir la harina con la levadura e incorporar en la mezcla precedente, alternando con el polvo de almendras.

Añadir la ralladura de limón y la manteca que se habrá derretido, calentándola 2 minutos a potencia máxima.

Distribuir la pasta en moldecitos individuales (o pirotines). Tapar, cocer 3 minutos a potencia máxima. Destapar, cocer otros 2 minutos a potencia máxima.

Dejar reposar 3 minutos. Controlar la cocción.

Precio del
ejemplar ₡ 24.000

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA **COCINA RÁPIDA** 20 **y MICRO-ONDAS** RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS



TARTA DE CANELA, DE DAMASCOS, DE LIMON,
DE BANANAS, DE FRAMBUESAS,
DE NUECES.

EDITORIAL GENESIS
EG
S.R.L.

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA 20

y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

CONTENIDO

	Pág.
Tarta de canela	308
Tarta de damascos	309
Tarta de limón, tarta de almendras	310
Tarta de bananas	312
Tarta de frambuesas	313
Tarta de nueces, bases para tarteletas de frutas coloradas	314
Tarta de frutas coloradas	315
Tarta de peras con vino	316
Tarta de peras	317
Tarta de manzanas a la crema	318
Tarta de manzanas verdes	319
Tarta caliente de higos frescos	320
Tarta "Tatin"	321
Bombones de chocolate, florentinos de chocolate	322

Significado de los símbolos que acompañan a las recetas

Recetas

-  elemental
-  fácil
-  difícil

Recetas

-  barata
-  razonable
-  cara
-  preparación anterior

© OPEASI S.A. - Haldenstrasse No. 11 CH - 6006 - Lucerna - Suiza

© EDITORIAL GENESIS S.R.L. - San Juan 1981 - Piso 7 - Of. C - Buenos Aires - Argentina

Distribución en Capital Federal y Gran Buenos Aires: VACCARO, SANCHEZ y Cía. S.A. Moreno 794 - Piso 9 - Capital - En el interior del país: D.G.P. - Alvarado 2118 - Capital

Impresión:
PRODUCCIONES GRAFICAS CALCOTAM S.A.
Paraná 275 - 4º piso - of. 7.

IMPRESO EN SEPTIEMBRE DE 1991



Las tartas dulces

Nunca salen demasiado bien los rebordes o repulgos de las tartas de modo que no conviene hacerlos excesivamente altos, a menos de que se trate de tartas que deben pasar por un horno común.

Para evitar problemas, se recomienda colocar en el fondo del molde un redondel de papel sulfurizado sobre el cual se colocará la masa que se pinchará con tenedor. Cubrirla con otra hoja de papel sulfurizado enmantecado y, por encima, un plato, para evitar que la masa levante.



Para 6 personas

Ingredientes:

250 g. de "masa azucarada"
1 yema
120 g. de azúcar
1 cucharada sopera de
canela en polvo
15 g. de harina
1 dl. de vino blanco
50 g. de manteca

Tarta de canela

Prep: 10 min. Ut: 7 min.

Disponer como se indica más arriba la masa en el molde. Pintar el borde con la yema, cubrir la masa con otro papel y colocar un plato encima. Cocer la masa durante 4 minutos a potencia máxima, retirar el plato y el papel de arriba.

Mezclar el azúcar, la canela y la harina, diluir con el vino blanco. Verter esta preparación sobre la masa cocida, agregar la manteca cortada en trocitos.

Sin tapar, cocer 3 minutos a potencia máxima.

De ser necesario, prolongar la cocción por fracciones de 30 segundos.



Para 6 personas

Ingredientes:

250 g. de "masa básica" 1 yema

1/2 lata de damascos en almíbar (eventualmente, sustituir por duraznos en almíbar)

1/2 dl. de ron

100 g. de azúcar

50 g. de manteca

150 g. de crema

150 g. de azúcar

impalpable

100 g. de almendras en

polvo (procesadas)

3 huevos

Tarta con damascos

Prep: 10 min. Ut: 15 min.

Disponer como anteriormente se indica la masa en el molde. Pintar el borde con la yema, cubrir la masa con otro papel y colocar un plato encima.

Cocer la masa durante 4 minutos a potencia máxima, retirar el plato y el papel de arriba.

En un bol colocar el azúcar, el ron y la manteca y calentar, sin tapar, aproximadamente 4 minutos a potencia máxima, hasta conseguir un color caramelo.

Escurrir los damascos, colocarlos sobre la masa y rociarlos con el caramelo.

En recipiente aparte mezclar la crema, el azúcar impalpable, el polvo de almendras y los 3 huevos batidos con tenedor. Verter esta preparación sobre la tarta. Sin tapar, cocer 3 minutos en potencia mínima y otros 3 minutos a potencia mediana.

Controlar la cocción y, eventualmente, prolongarla por fracciones de 30 segundos.





Tarta de limón

Para 6 personas

Prep: 10 min. Ut: 8 min.

Ingredientes:

250 g. de "masa azucarada"
80 g. + 25 g. de azúcar
40 g. de manteca
2 huevos
la ralladura y el jugo de
1 limón

Estirar la masa y disponerla en un molde de vidrio, cocinar el fondo de tarta luego de haberlo recubierto con un papel sulfurizado y puesto un plato encima (tiempo: 4 minutos a potencia máxima). Retirar plato y papel. Espolvorear el reborde de la tarta con 25 g. de azúcar y volver a cocinar 2 minutos a potencia máxima.

En un bol, colocar los 80 g. de azúcar, la manteca, los huevos, la ralladura de limón picadísima y el jugo del limón.

Tapar, cocer 2 minutos a potencia mediana. Batir. Prolongar la cocción por fracciones de 30 segundos hasta conseguir una crema espesa.

Dejar enfriar y rellenar la tarta con esta preparación justo antes de servir.

Puede decorarse la tarta con rodajas de limón confitadas en almíbar.



Tarta de almendras

Para 6 personas

Prep: 10 min. Ut: 10 min.

Ingredientes:

250 g. de "masa azucarada"
100 g. de azúcar
75 g. de manteca
100 g. de almendras
fileteadas
10 g. de cerezas confitadas
(o bien al maraschino,
escurridas)
75 g. de miel
50 g. de crema

En una ensaladera colocar el azúcar, la crema, la miel, la manteca, las almendras y las cerezas cortadas en trocitos. Sin tapar, cocer 2 minutos a potencia mediana. Mezclar cuidadosamente y volver a cocer, sin tapar, otros 2 minutos a potencia mediana.

En un molde de vidrio enmantecado, disponer la masa, colocar encima un papel sulfurizado y un plato. Cocer 4 minutos a potencia máxima, sin tapar.

Retirar papel y plato. Verter la preparación anterior y, sin tapar, cocer otros 2 minutos a potencia máxima.



XXO

Para 6 personas

Ingredientes:

250 g. de "masa azucarada"
1 yema
6 bananas
2 dl. de almíbar
1 dl. de ron
2 dl. de crema pastelera

Tarta de bananas

Prep: 10 min. Ut: 14 min.

En un molde de vidrio enmantecado, disponer la masa cuyo borde se pintará con la yema. Colocar sobre la masa un redondel de papel sulfurizado y un plato. Sin cubrir, cocer 5 minutos a potencia máxima. Retirar papel y plato, dejar enfriar.

Calentar la bandeja tostadora durante 4 minutos; verter en la misma el almíbar, el ron y las bananas peladas, cortadas en rodajas gruesas.

Sin cubrir, cocer 5 minutos a potencia máxima. Las bananas deben comenzar a acaramelarse (si no, prolongar la cocción).

Mezclar el ron con la crema pastelera y rellenar el fondo de la tarta con esta preparación.

Encima, disponer las rodajas de bananas. Servir tibio.





Tarta de frambuesas

Para 6 personas

Prep: 10 min. Ut: 11 min.

Ingredientes:

250 g. de "masa básica" 1
yema
500 g. de frambuesas
(o frutillas pequeñas, bien
coloradas)
2 dl. de crema
1 dl. de leche
135 g. de azúcar
3 huevos

Disponer la masa en un molde para tarta, enmantecado. Pintar el reborde de la masa con la yema. Colocar sobre la masa un papel sulfurizado enmantecado y un plato. Cocer sin tapar 4 minutos a potencia máxima. Retirar papel y plato y dejar enfriar.

Colocar las frambuesas (o frutillas) en la tarta. Con batidora eléctrica batir los huevos con el azúcar, diluir con la leche y la crema. Volcar esta preparación sobre las frutas, tapar y cocer 3 minutos a potencia mínima. Destapar y cocer otros 3 minutos a potencia mediana. De ser necesario, cocer 1 minuto más a potencia máxima.





Tarta de nueces

Para 6 personas

Prep: 10 min. Ut: 10 min.

Ingredientes:

250 g. de "masa azucarada"
250 g. de crema batida
gruesa
100 g. de azúcar
50 g. de miel
150 g. de nueces peladas
1 cucharada de café de
canela en polvo
1 yema

Enmantecar un molde para tarta, de vidrio, y forrarlo con la masa, cuyo reborde se pintará con la yema. Colocar en el fondo una hoja de papel sulfurizado y un plato. Cocer 4 minutos a potencia máxima. Retirar papel y plato.

Picar finamente las nueces (no procesarlas), agregarles la canela y el azúcar.

En un bol colocar la miel con una cuarta parte de la crema. Tapar, cocer 2 minutos a potencia máxima. Batir, agregar el resto de crema y las nueces, mezclar bien y verter esta preparación sobre la masa.

Sin tapar, cocer otros 4 minutos a potencia mediana. Dejar reposar 3 minutos.

Controlar la cocción. De ser necesario cocer nuevamente de 1 a 2 minutos a potencia mediana.



Bases para tarteletas de "frutas coloradas"

Para 4 personas

Prep: 5 min. Ut: 5 min.

Ingredientes:

1 paquete de "petits-beurre"
(los "petits-beurre" son
galletitas francesas —la
marca más conocida es
Lu—, semiduras, con poco
azúcar y gran contenido de
manteca, de ahí su nombre,
algo así como
"mantequitas". No existen
galletitas iguales en la
Argentina. Las más
parecidas serían las
conocidas como "Lincoln",
con la salvedad de que las
Lincoln son muy dulces en
comparación con los petits-
beurre y mucho menos
consistentes, por lo cual se
sugiere utilizar mayor
cantidad de las mismas (N.
de la T.)
2 cucharadas soperas de
crema
50 g. de manteca

Procesar todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea.

Enmantecar redondeles de papel sulfurizado, disponer encima la masa de galletitas formando un reborde y colocarlos en la bandeja del microondas sin tapar. Cocer de 4 a 5 minutos a potencia mediana.

También puede hacerse una base única para tarta grande.
Puede agregarse a los ingredientes la ralladura de un limón.



Para 6 personas

Ingredientes:

*1 base de tarta hecha con
galletitas procesadas 500 g.
de "frutas coloradas"
(frutillas, frambuesas,
grosellas, etc)
300 g. de jalea de grosellas*

Tarta de "frutas coloradas"

Prep: 10 min. Ut: 2 min.

En la fuente donde se servirá la tarta, colocar la base para tarta y rellenar con las frutas. En un bol, colocar la jalea de grosellas, tapar y calentar 2 minutos a potencia máxima.

Remover bien el líquido así obtenido y volcar sobre las frutas.

Eventualmente, antes de colocar las frutas, se puede rellenar la base con una capa de crema pastelera



Tarta de peras con vino

Para 6 personas

Ingredientes:

250 g. de "masa azucarada"
1 yema
6 peras
1/2 l. de vino tinto
4 yemas
40 g. de maicena
125 g. de azúcar
1 vainilla en rama

Prep: 5 min. + 10 min. Ut: 18 min.

La víspera, pelar las peras, cortarlas en cuartos, colocarlas en una ensaladera con 75 g. de azúcar y la vainilla en rama. Añadir el vino tinto, tapar y cocer 2 minutos a potencia máxima. Dar vuelta las peras y, sin tapar, cocer otros 2 minutos a potencia máxima. Dejar descansar hasta el día siguiente.

En un molde para tarta, enmantecado, colocar la masa. Pincharla y dorar el borde con la yema. Colocar en el fondo un papel sulfurizado y un plato, cocer 5 minutos a potencia máxima.

Retirar el plato solo, dejar reposar 5 minutos. De ser necesario, volver a cocer 1 o 2 minutos luego de haber retirado el papel.

Ecurrir las peras. Reservar su jugo de cocción en una ensaladera y, sin tapar, calentar 5 minutos a potencia máxima.

Con batidora eléctrica batir las yemas y el resto de azúcar, agregar la maicena cernida y diluir con el jugo caliente.

Tapar, cocer 2 minutos a potencia mediana. Batir, volver a cocer otros 2 minutos, tapado, a potencia mediana. Batir, dejar entibiar y verter sobre la masa. Disponer los cuartos de peras.

Pueden agregarse unas gotas de limón a la crema así obtenida.



Para 6 personas

Ingredientes:

250 g. de "masa básica" 3 o
4 peras según grosor
75 g. de manteca
10g. de azúcar
1 huevo
1 yema
2 cucharadas de café de
kirsch (licor alemán de
ciruelas; puede
reemplazarse por licor
seco, e inclusive, por
ginebra o vodka)
150 g. de almendras en
polvo (procesadas)
1 cucharada sopera de
harina. Tener preparada
1/2 taza de mermelada de
damascos diluida con algo
de licor y agua y procesada
de modo de obtener una
salsa semiespesa

Tarta de peras

Prep: 10 min. Ut: 9 min.

En un molde de tarta de vidrio, enmantecado, disponer la masa, pincharla con tenedor, recubrirla con papel sulfurizado y un plato. Cocinar sin tapar 4 minutos a potencia máxima.

Batir la manteca hasta punto de crema. Añadir el azúcar y seguir batiendo hasta conseguir una mezcla perfecta. En recipiente aparte, batir el huevo entero y la yema, agregarlos en la mezcla manteca/azúcar y añadir en la misma el licor y, finalmente, la harina cernida con el polvo de almendras.

Rellenar con esta preparación la base de tarta enfriada.

Pelar las peras, cortarlas en rodajas finas y colocarlas sobre la base de tarta formando una rosácea.

Tapar y cocer a potencia mediana durante 5 minutos.

No bien se saca la tarta del horno, rociarla con la salsa de damascos.



Tarta de manzanas con crema

Para 6 personas

Ingredientes:

250 g. de "masa básica"
6 manzanas reinetas
(o Red, pero muy chicas)
2 huevos
1,5 dl. de crema líquida
100 g. de azúcar
50 g. de manteca

Prep: 20 min. Ut: 18 min.

Enmantecar un molde para tarta, de vidrio y disponer la masa, pintando el reborde con la yema. Colocar una hoja de papel sulfurado y un plato. Cocer 4 minutos a potencia máxima. Retirar papel y plato.

Calentar 4 minutos la bandeja tostadora, colocar la manteca y las manzanas peladas y cortadas en cuartos. Sin tapar, cocinar 4 minutos.

Disponer las manzanas sobre la masa. Batir los huevos, el azúcar y la crema y rociar las manzanas. Cocer sin tapar 3 minutos, a potencia mínima y 3 minutos más a potencia mediana.





Para 4 personas

Ingredientes:

150 g. de "masa azucarada"
6 manzanas verdes
100 g. de azúcar
salsa de miel

Tarta de manzanas

Prep: 10 min. Ut: 18 min.

Repartir la masa en 4 porciones, estirla y recortar en la misma 4 círculos de igual diámetro. Colocar sobre papel sulfurizado y pinchar cuidadosamente.

Pelar las manzanas, despepitadas cuidadosamente y cortarlas en rodajas finas. Colocarlas formando rosácea sobre las bases de masa, espolvorear azúcar entre las capas de manzana. Cocer cada tartita 3 minutos, sin tapar, a potencia máxima.

En el momento de servir, colocar las tartitas en los platos donde se las servirán, espolvorear con azúcar y, sin tapar, pasar cada plato por el microondas durante 1,30 m. a potencia máxima.

Servir con salsa de miel caliente; si no, con algo de caramelo líquido.



Tarta caliente de higos frescos

Para 6 personas

Ingredientes:

250 g. de masa azucarada
12 higos
algunos arándanos *
50 g. de azúcar
1 tasa de crema pastelera
salsa de fruta
crema batida gruesa

Prep: 5 min. Ut: 5 min.

Repartir la masa, estirada, sobre un papel sulfurizado colocado sobre la bandeja de vidrio.

Tapar con una capa liviana de crema pastelera. Colocar los higos cortados en rodajas. Diseminar los arándanos. Espolvorear con azúcar y, sin tapar, cocer 4 minutos a potencia máxima.

Controlar la cocción de la base de masa; si no, prolongar la cocción por un minuto o dos.

Dorar en la parte baja de un horno común.

Servir con una salsa de frutas muy fría y crema batida gruesa.

* (los arándanos pueden reemplazarse por alguna fruta pequeña o trocitos de fruta, N. de la T.)



× × ○

Para 6 personas

Ingredientes:

200 g. de "masa básica"
6 manzanas
75 g. de manteca
75 g. de azúcar
una pizca de canela en
polvo (optativo)

Tarta "Tatín"

Prep: 10 min. Ut: 20 min.

En un molde de tarta, de vidrio, colocar el azúcar y 50 g. de manteca y, sin tapar, calentar 4 minutos en potencia máxima hasta obtener caramelo, el que se desparramará bien por todo el fondo del molde.

Pelar las manzanas, cortarlas en cuatro y disponerlas bien apretaditas sobre el caramelo.

Cocer 3 minutos sin tapar a potencia mediana, y otros 3 minutos a potencia máxima.

Estirar la masa hasta las dimensiones del molde (debe resultar finita). Agregar el resto de manteca sobre las manzanas y colocar la masa sobre las mismas.

Cocinar sin tapar 5 minutos a potencia mediana y otros 5 minutos a potencia máxima.

Dejar reposar 5 minutos y dar vuelta la torta.

Antes de recubrirlas con la masa, pueden espolvorearse las manzanas con canela.

Las golosinas



Para 6 personas

Ingredientes:

100 g. de chocolate
semiamargo
100 g. de azúcar
75 g. de manteca
100 g. de miel
50 g. de crema
aceite de parafina

Bombones de chocolate

Prep: 10 min. Ut: 6 min.

En una ensaladera colocar el chocolate cortado en trozos. Agregar el azúcar, la manteca y la miel. Tapar, cocer 2 minutos a potencia máxima. Batir con batidor, cocer 2 minutos, tapado, a potencia máxima. Añadir la crema, cocer otros 2 minutos tapado, a potencia máxima. Volver a batir y dejar entibiar.

Volcar la preparación sobre una placa untada con aceite de parafina (o vaselina líquida sin olor). Cortar en cuadraditos cuando la mezcla esté apenas tibia, antes de que endurezca.



Para 6 personas
(20 florentinos)

Ingredientes:

120 g. de chocolate
cobertura
25 g. de almendras
fileteadas
25 g. de cerezas confitadas
cortadas en daditos
(o cerezas al maraschino
bien escurridas)
25 g. de cáscara de naranja
confitada cortada en
trocitos
25 g. de pasas de uva
1 cucharada sopera de ron
25 g. de azúcar "semoule"
(es un azúcar granulado)
1 huevo pequeño (o la
mitad de uno grande)

Florentinos de chocolate

Prep: 10 min. Ut: 15 min.

Es preferible utilizar una fuente rectangular para facilitar el corte.

Romper el chocolate en trozos, colocarlos en la fuente, tapar y calentar 5 minutos a potencia mínima.

Retirar del horno y, moviendo la fuente, hacer que el chocolate derretido recubra completamente el fondo de la misma. Colocar 15 minutos en la heladera. En un bol, calentar las pasas de uva y el ron. Mezclar las almendras, cerezas, pasas bien escurridas, la cáscara de naranja, el azúcar y el huevo que, previamente, se habrá batido con tenedor.

Volcar esta mezcla sobre el chocolate. Sin tapar, cocer 10 minutos a potencia mínima. Dejar enfriar y cortar en cuadrados antes de que la preparación no haya endurecido demasiado.

Precio del
ejemplar ₡ 24.000

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA **ENTREGA FINAL**

COCINA RÁPIDA **21** **y MICRO-ONDAS**

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS



TRUFAS DE CHOCOLATE - MERMELADA DE DAMASCOS,
DE NARANJA, DE FRAMBUESAS -
CREMA PASTELERA.

EDITORIAL GENESIS
EG
S.R.L.

MÁS FÁCIL Y MÁS RICA

COCINA RÁPIDA 21

y MICRO-ONDAS

RECETAS • INGREDIENTES • UTENSILIOS

CONTENIDO

	Pág.
Bomboncitos de chocolate con nuez	324
Trufas de chocolate	325
Mermelada de damascos	326
Mermelada de frutillas	327
Mermelada de frambuesas, mermelada de frambuesas y grosellas negras	328
Confituras de naranja	329
Mermelada de ciruelas claudias	330
Mas básica, masa azucarada	331
Glaseado con clara de huevo, glaseado con jugo de fruta, glaseado con "fondant", salsa de miel	332
Crema de manteca, crema pastelera, crema inglesa	333

Significado de los símbolos que acompañan a las recetas

Recetas

- ✕ elemental
- ✕ ✕ fácil
- ✕ ✕ ✕ difícil

Recetas

- barata
- razonable
- cara
- ◇ preparación anterior

© OPEASI S.A. - Haldenstrasse No. 11 CH - 6006 - Lucerna - Suiza

© EDITORIAL GENESIS S.R.L. - San Juan 1981 - Piso 7 - Of. C - Buenos Aires - Argentina

Distribución en Capital Federal y Gran Buenos Aires: VACCARO, SANCHEZ y Cía. S.A. Moreno 794 - Piso 9 - Capital - En el interior del país: D.G.P. - Alvarado 2118 - Capital

Impresión:

PRODUCCIONES GRAFICAS CALCOTAM S.A.

Paraná 275 - 4º piso - of. 7.

IMPRESO EN SEPTIEMBRE DE 1991





× ○

Para 24 bomboncitos

Ingredientes:

100 g. de azúcar
impalpable
2 cucharadas soperas de
cacao amargo
20 g. de manteca
1 cucharada sopera
de crema
50 g. de nueces peladas
en mitades
1 cucharada de café de
whisky o aguardiente
azúcar negra, cantidad
necesaria

Bomboncitos de chocolate con nuez

Prep: 5 min. Ut: 2 min.

En un bol de vidrio colocar el azúcar, el cacao, la manteca y la crema. Cocer 2 minutos a potencia máxima.

Retirar del horno y revolver enérgicamente con cuchara de palo, agregando las nueces trituradas (no procesadas) y el whisky. Colocar la preparación en un molde cuadrado o rectangular generosamente enmantecado. Colocar 1 hora en el refrigerador.

Cortar en cuadrados, pasar por el azúcar negra y presentar en pirotines.



Para 6 personas

Ingredientes:

200 g. de chocolate semi-amargo
la ralladura muy fina de una naranja
2 yemas
2 cucharadas soperas de licor de naranja
2 cucharadas soperas de crema batida gruesa
50 g. de manteca casi fría
75 g. de cacao amargo en polvo

Trufas de chocolate

Prep: 30 min. Ut: 4 min.

Cortar el chocolate en trozos, agregar el licor, tapar y cocer 4 minutos a potencia mínima.

Revolver enérgicamente con una cuchara, incorporar la ralladura de naranja, las yemas, la crema y la manteca. Colocar en la heladera media hora.

Formar bolitas con esta pasta, arrollándola entre las manos. Colocar en la heladera un cuarto de hora, pasar por el cacao en polvo. Conservar en frío.

Puede reemplazarse la ralladura de naranja por una pizca de canela en polvo o, de conseguirse, vainilla en polvo.



Las mermeladas

Hacer mermelada con un horno de microondas permite preparar pequeñas cantidades por vez, lo cual puede corresponder a una recolección de frutas perfectamente maduras del día lo cual, inútil es recalcarlo, contribuirá a una mayor calidad.

Hay dos posibilidades para hacer este tipo de mermeladas:

Usar "sucre gélifiant" (es un azúcar especial que se convierte en gel. No existe en la Argentina. Podría reemplazarse por un almíbar suave pero no respondemos por los resultados. El texto indica que ese tipo de azúcar especial permite realizar mermeladas menos dulces y menos cocidas —por ende, más perfumadas— aunque su conservación es más limitada. N. de la T.)

—Usar azúcar común: en cuyo caso hay que aumentar las proporciones para conseguir la igualdad acostumbrada frutas/azúcar, y aumentar en un tercio el tiempo de cocción.

—Se puede ensayar toda clase de mezclas de fruta de estación.



Mermelada de damascos

Ingredientes:

1,300 kg. de damascos
850 g. de "sucre gélifiant"

Prep: 10 min. Ut: 17 min.

Tres horas antes, descarojar los damascos y ponerlos a macerar con el azúcar en una ensaladera.

Romper los carozos, recuperar la almendra interna, pelarlas, colocarlas en un bol, cubrir con agua, calentar 5 minutos a potencia máxima. Retirar del horno, escurrir y reservar.

Colocar la ensaladera con los damascos en el horno y, sin tapar, cocer 5 minutos a potencia máxima.

Agregar las almendras, revolver la preparación con cuchara de palo y, sin tapar, cocer 7 minutos con potencia máxima.



Ingredientes:

1,1 kg. de frutillas

200 g. de grosellas

900 g. de "sucre gélifiant"

Mermelada de frutillas

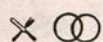
Prep: 10 min. Ut: 12 min.

Luego de lavar las frutas y sacarles el cabito, tamizarlas (o licuar unos instantes) de modo de obtener 1 kg. neto de pulpa para la cantidad de azúcar prevista.

Mezclar en una ensaladera el azúcar y la pulpa y dejar macerar 3 horas.

Sin tapar, cocer 6 minutos a potencia máxima. Mezclar cuidadosamente y, sin tapar, cocer 7 minutos más a potencia máxima.





Mermelada de frambuesas

Ingredientes:

1 kg. de frambuesas
500 g. de "sucre gélifiant"
350 g. de azúcar común

Prep: 3 min. Ut: 12 min.

Volcar el azúcar sobre las frambuesas y dejar macerar 3 horas.
Cocer sin tapar 5 minutos a potencia máxima.
Revolver delicadamente la mermelada con cuchara de palo y, sin tapar, cocer otros 7 minutos a potencia máxima.
Envasar inmediatamente.



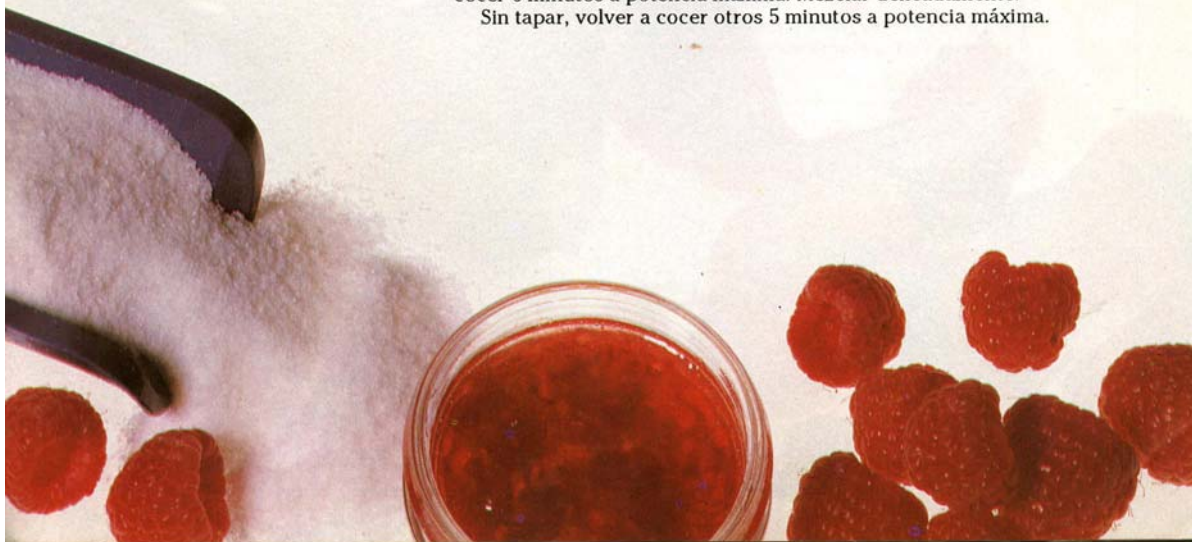
Mermelada de frambuesas y grosellas negras

Ingredientes:

500 g. de grosellas negras
500 g. de frambuesas
500 g. de "sucre gélifiant"
500 g. de azúcar común

Prep: 5 min. Ut: 16 min.

Poner a macerar las frambuesas con el azúcar común durante 3 horas.
Desgranar las grosellas negras, cocerlas con un vaso de agua, tapado, 5 minutos a potencia máxima.
Tamizar las frambuesas, agregar el "sucre gélifiant" y sin tapar, cocer 6 minutos a potencia máxima. Mezclar delicadamente.
Sin tapar, volver a cocer otros 5 minutos a potencia máxima.





Ingredientes:

1 kg. de naranjas

1 limón

750 g. de "sucre gélifiant"

2 vainillas en rama

Mermelada de naranja

Prep: 20 min. Ut: 16 min.

Pelar las naranjas y el limón sin vestigio de la piel blanca y recoger el jugo que se produce durante esta operación. Colocar las frutas y el jugo recuperado en una ensaladera, agregar el azúcar y las vainillas en rama. Sin tapar, cocer 8 minutos a potencia máxima y luego 8 minutos a potencia mediana.

Controlar la cocción vertiendo una gota sobre un plato frío: esta debe cuajar.

Retirar las vainillas y envasar.



× ○

Mermelada de ciruela claudia

Ingredientes:

*1 kg. de ciruelas claudia
800 g. de "sucre gélifiant"
1 vainilla en rama*

Prep: 10 min. Ut: 22 min.

Cortar las ciruelas en dos y descarozar. Colocar la pulpa en una ensaladera grande, agregar la vainilla en rama y el "sucre gélifiant", dejar macerar 3 horas.

Sin tapar, cocer 16 minutos a potencia máxima. Revolver cuidadosamente y cocer otros 6 minutos sin tapar, a potencia máxima.

Controlar la cocción, retirar la vainilla y envasar.

Las recetas básicas

Masa básica

Ingredientes:

250 g. de harina
una pizca de sal
20 g. de azúcar
125 g. de manteca
2 cucharadas soperas
de agua

Prep: 5 min.

Disponer la harina cernida en corona, espolvoreando la sal y el azúcar. En el centro, colocar la manteca en trozos y el agua. Trabajar rápidamente y formar un bollo.

Dejar reposar en el refrigerador más o menos una hora.

Masa azucarada

Ingredientes:

250 g. de harina
100 g. de azúcar
125 g. de manteca
2 cucharadas soperas de
crema
2 yemas

Prep: 5 min.

Colocar en el bol de una procesadora la harina, el azúcar, la manteca y la crema. Procesar 2 minutos y agregar las yemas una tras otra. También puede hacerse esta masa a mano, trabajándola lo menos posible.

Glaceado con clara de huevo

Ingredientes:

250 g. de azúcar
impalpable
2 claras
1 cucharada de café de jugo
de limón

Prep: 3 min.

Mezclar el azúcar impalpable con las claras y, revolviendo enérgicamente, diluir con el jugo de limón. Utilizar con la mayor premura porque este glaceado seca muy rápidamente.

Glaceado con jugo de fruta

Ingredientes:

250 g. de azúcar
impalpable
3 cucharadas soperas de
jugo de fruta
1 cucharada de café de jugo
de limón

Prep: 3 min.

Proceder como precedentemente, con la misma precaución.

Glaceado con "fondant"

Ingredientes:

300 g. de "fondant"
comprado
2 cucharadas de licor a
gusto

Prep: 3 min.

Ablandar el "fondant" en baño-maría e incorporar el licor.



Salsa de miel

Ingredientes:

100 g. de miel
50 g. de manteca
el jugo de 1/2 limón

Prep: 2 min. Ut: 3 min.

Colocar la miel en un bol, tapar, calentar 2 minutos a potencia mediana. Añadir la manteca, tapar y cocer 2 minutos a potencia mediana. Mezclar bien, diluir con el jugo de limón.

Utilizar con tartas calientes de manzana, o sobre copos de helado de vainilla o de canela (o dulce de leche).



Crema de manteca

Ingredientes:

250 g. de manteca
4 yemas
1 cucharada sopera de
extracto de café (o café
instantáneo)
100 g. de azúcar
50 g. de azúcar impalpable

Prep: 5 min. Ut: 5 min.

En una ensaladera colocar la manteca, tapar y calentar 1 minuto a potencia mínima. Mezclar con el extracto de café.

En un bol, colocar los 100 g. de azúcar con 2 cucharadas soperas de agua. Sin tapar, cocer 3 minutos a potencia máxima (cuidado, el azúcar no debe dorarse).

Mientras tanto, con batidora eléctrica, batir las yemas y el azúcar impalpable. Sin dejar de batir, incorporar lentamente el almíbar caliente en la mezcla yemas/azúcar.

Agregar luego esta preparación a la manteca sin dejar de batir. Dejar enfriar.

Puede reemplazarse el extracto de café con una cucharada sopera de café soluble diluido en una cucharada sopera de agua.
Puede perfumarse esta crema con cualquier sabor.



Crema pastelera

Ingredientes:

3 huevos
una vainilla en rama
75 g. de azúcar
1/4 l. de leche
1/4 l. de crema líquida
40 g. de maicena

Prep: 5 min. Ut: 4 min.

Con batidor, batir los huevos, la maicena y el azúcar.

En una ensaladera colocar la leche y la vainilla en rama y, sin tapar, calentar 4 minutos a potencia máxima. Verter sobre los huevos sin dejar de batir, agregar la crema.

Sin tapar, cocer 2 minutos a potencia mediana. Batir, cocer otros 2 minutos a potencia mediana. Batir y dejar enfriar.

De no resultar lo suficientemente espesa la crema, se puede eventualmente prolongar la cocción en un minuto o dos.



Crema inglesa

Ingredientes:

1/4 l. de leche
4 yemas
una vainilla en rama
75 g. de azúcar

Prep: 3 min. Ut: 5 min.

En una ensaladera colocar la leche y la vainilla en rama. Tapar y calentar 3 minutos a potencia mediana.

Retirar la vainilla. Mientras tanto, batir las yemas y el azúcar hasta obtener una mezcla blanca y espumosa, diluir con la leche caliente, cocer tapado 1 minuto a potencia máxima. Batir, volver a cocer otro minuto más, tapado a potencia máxima. Batir, dejar reposar y colocar en la heladera.



Salsa de chocolate

Ingredientes:

150 g. de chocolate semi-amargo

1 dl. de crema

40 g. de manteca

1 cucharada sopera de whisky o café muy concentrado (optativo)

Prep: 2 min. Ut: 3 min.

En un bol, colocar el chocolate cortado en trozos. Agregar la mitad de la crema, tapar y cocinar 3 minutos a potencia mediana.

Revolver con cuchara de palo, cerciorándose de que el chocolate esté perfectamente derretido. Incorporar el resto de crema y la manteca, luego el perfume elegido. Conservar en frío.

En el momento de utilizar, recobrar la consistencia untuosa al calentar, tapado, durante 3 minutos a potencia mínima.

A utilizar sobre peras escalfadas o copos de helado de distintos sabores.

INDICE

	Pág.		
Simbología	4	Omelette de ranas	58
Introducción	5	Mariscos a la marinera	60
Definiciones, criterios, precauciones	6	Coquilles St-Jacques aux poix gourmands	62
Sistemas, las hierbas, la descongelación	7	Brochettes de crustáceos	64
Consejos de utilización	8	Lenguado al champiñón	66
Embalajes de productos	9	Merluza con espinacas	68
Utensilios, novedades en hornos a microondas	10	Besugo al tomate	70
Campeonato de recetas	12	Bacalao ahumado con acedera	72
Los pescados, las carnes rojas	14	Arenques frescos con hierbas del jardín	74
Las legumbres, los postres	15	Curry de pez gallo	76
Media salsa (o caldo corto) para pescados, fumet de pescados	16	Róballo al hinojo	78
Masa quebrada, tipo crema inglesa	17	Estofado de bacalao al ajo con papas	80
Flan de barro, pan de verduras de la huerta	18	Raya a la vinagreta tibia	82
Sopa de ajo	19	Filetes de merluza con salsa azafranada y mejillones	84
Sopa de acedera	22	Filetes de pescado con puntas de espárragos	86
Sopa de repollos	24	Salmón fresco al salmón ahumado	88
Sopa de legumbres minuta	26	Pechugas de pato con acedera	90
Sopa de pescado al curry	28	"Osobuco" de pavita con ciruelas desecadas	92
Alcauciles al aceite	30	Codornices envueltas en lechuga	94
Caponata	32	Pollo al tomate y albahaca	96
Terrina de hígados de ave	34	Boeuf Stroganof	98
Terrina de Foie Gras	36	Filet Mignon de ternera al sésamo y frutas	100
Terrina liviana de salmón	38	Mollejas a la mostaza antigua	102
Camembert en nido de manzana	40	Crepinettes de carne en lecho de espinacas	104
Escalope de Foie Gras caliente al repollo	42	Jamón a la crema a la bourguignonne	106
Panecillos de espinacas	44	Noisettes de cordero, pequeña ratatouille	108
Caracoles a la Forestière	46	Tablas de legumbres, su presentación, preparación y cantidad, tiempos de cocción	110
Tarta de puerros	48	Postres: tipo flan	114
Flanes de berenjenas	50		
Huevos al plato con panceta	52		
Huevos revueltos con champiñones	54		
Huevos en cocotte en nido de legumbres	56		

Huevos a la nieve	115	Mariscos y crustáceos: caldo de mariscos	148
Compota de manzanas, compota		Almendras rellenas, mariscos	
de frutos de invierno	116	con crema de morrones	150
Peras al vino, ciruelas al		Coquillas Saint-Jacques	
oportó	117	con puré de perejil	152
Charlotte de frambuesas,		Ostras escaldadas al curry	
clafoutis de cerezas	118	y a la vainilla	153
Salsas de acompañamiento:		Ensalada de mejillones,	
mayonesa, salsa marrón	119	mejillones a la marinera	154
Salsa crema de echalotes,		Calamares a la americana	156
salsa holandesa	120	Langostinos con repollo	157
Vinagretas	121	Los pescados: "fondue" de	
Salsa de tomates a la		róbalo con puerros	158
italiana, salsa holandesa	122	Rodajas de merluza con lentejas	160
Salsa de crema al echalote,		Dorado con hinojos	161
salsa blanca	123	Estofado de pez pollo	
Los potajes: de hongos,		o pez ángel, truchuela con	
de legumbres	124	escarola y cilantro fresco	162
Potajes de ostras con		Caballa al vino blanco,	
alcauciles	125	filetes de pescadilla con	
Sopa de mejillones, sopa		manteca aromática	164
de cebollas	126	Pastel de pescado	166
Las entradas frías: pastel		Raya al jengibre	167
frío de berenjenas a la		Corvina a la mostaza	168
menta	128	Filetes de merluza con tomates	169
Pan de hierbas del jardín	129	Rubio con albahaca, rubio con	
Terrina de pollo o		repollo y panceta ahumada	170
pez ángel	130	Samonete en su jugo	171
Terrina de conejo con		Lenguado con harina, atún	
avellanas, empanada de		con morrones	172
hígados de aves	132	Salmón con legumbres	173
Moldecitos de codornices		Truchas con champignones,	
a la ginebra	133	truchas con puerros	174
Terrina de hígado de pato	134	Las carnes: conejo saltado	
Terrina de hígado de cerdo	135	al tomate	176
Las entradas calientes:		Conejo a la mostaza	177
terrina de hongos	136	Pato al ajo	178
"Raclette"	138	Pato con nabos	179
Quesitos de cabra calientes		Pintada a la canela, palomas	
con manzanas	139	con guisantes	180
Emparedado de queso	140	Pollo a la parmesana	182
Tarta de salmón ahumado	141	Pollo a la crema	183
Los huevos: huevo al plato,		Pollo a la sal gruesa, pollo	
huevos batidos con trucha ahumada	142	con limón y soja	184
Omelette	144	Morcilla con manzanas	186
Huevos a la cacerola	145	Andouillettes con sidra	187
Aguacate al huevo, flanes de ajo	146	Seso de ternera con	

vinagre de frambuesas	188	Borracho	226
Molleja de ternera al rehogado	189	Torta de naranja	227
Molleja de ternera con crema de hongos	190	Masitas de chocolate con nueces, florentinos de chocolate	228
Riñones a la mostaza	191	Crema moka	230
"Beuchelle" de la Touraine	192	Crema de chocolate	231
Riñones de ternera con vino madera	193	Crema con vino Sauternes	232
Curry de corderito, guiso de corderito con tomates	194	Crema con té al jazmín	233
Paleta de corderito rellena	196	Crema con especias	234
Estofado de ternera, osobuco con ajíes	198	Crema de pistachos	235
Albóndigas de carne con cilandro	200	Claros merengados	236
Carne picada con queso	201	Mousse de café	237
Lomo sangrante, goulash	202	Mousse de limón verde	238
Asado de cerdo a la mostaza, cerdo a la parrilla con chucrut	204	Mousse de damascos	239
Filetes de cerdo con puré de ajo	205	Flan de frutas	240
Cerdo con ciruelas, costillitas de cerdo con salsa chacinera	206	Flan de naranjas	241
Berenjenas al ajo, puré de apio	208	Plato de frutas con salsa de naranjas	242
Repollo violeta rehogado, calabacines al curry	210	Ensalada de frutas exóticas con crema de mango	243
Flan de berro, escarola asada con panceta	212	Bananas flambeadas	244
Hinojos con vino blanco	213	Duraznos con menta	245
Papas a la mostaza, gratinado de papas	214	Peras con salsa de dulce de leche	246
Papas con piel	215	Peras al vino	247
Risotto con hígado de ave, arroz con especias	216	Peras con salsa de chocolate, manzanas asadas	248
Confituras de frutillas, crema de frutas frescas	218	Ciruelas pasas con oporto, ciruelas pasas con té a la naranja	250
Flanes	219	Compota de frutas de verano	252
Peras al vino, compota de manzanas	220	Compota de frutas de invierno	253
Peras con salsa de chocolate	221	Compotas de duraznos con vino	254
Tarta de peras, tarta Tatín	222	Compota de manzanas	255
"Clafoutis"	223	Compota de ciruelas	256
Torta de manzanas	224	Compota de ruibarbo	257
Torta de chocolate	225	Charlotte de café	258
		Charlotte con jugo de naranjas	259
		Charlotte de pomelo	260
		Charlotte con frambuesas	261
		Charlotte de frutas exóticas	262
		Charlotte de manzanas	263

Clafoutis de ananás	264	Cookies (tortitas secas)	305
Clafoutis de bananas	265	Tortitas individuales	
Clafoutis de cerezas	266	de chocolate, madalenas	306
Clafoutis de manzanas	267	Tarta de canela	308
Clafoutis de ciruelas pasas	268	Tarta de damascos	309
Clafoutis de otoño	269	Tarta de limón, tarta	
Budín a la moda de la		de almendras	310
vieja Inglaterra	270	Tarta de bananas	312
Budín a la India	271	Tarta de frambuesas	313
Budín de chocolate I y II	272	Tarta de nueces, bases	
Budín de medialunas	274	para tarteletas de frutas	
Budín de especias	275	coloradas	314
Budín de frutas frescas	276	Tarta de frutas coloradas	315
Budín de manzanas	277	Tarta de peras con vino	316
Budín de pan con		Tarta de peras	317
frutas coloradas	278	Tarta de manzanas a	
Budín de pan con pasas		la crema	318
y frutas secas	279	Tarta de manzanas verdes	319
Torta de alcuzcuz	280	Tarta caliente de higos	
Torta de sémola con		frescos	320
fruta abrillantada	281	Tarta "Tatín"	321
Torta de arroz a la naranja,		Bombones de chocolate,	
arroz con leche	282	florentinos de chocolate	322
Bizcochuelo borracho	284	Bombonitos de chocolate	
Bizcochuelo de chocolate	285	con nuez	324
Bizcochuelo clásico a la		Trufas de chocolate	325
genovesa	286	Mermelada de damascos	326
Pionono, o bizcochuelo		Mermelada de frutillas	327
arrollado	287	Mermelada de frambuesas,	
Torta moka I, torta marmolada		mermelada de frambuesas y	
con pasas de uva	288	grosellas negras	328
Corona de chocolate, torta		Confituras de naranja	329
"fondant" de chocolate	290	Mermelada de ciruelas	
Torta moka II	292	claudias	330
Torta de chocolate	293	Mas básica, masa azucarada	331
Torta de ananá	294	Glaceado con clara de huevo,	
Torta de banana	295	glaceado con jugo de fruta,	
Torta de limón	296	glaceado con "fondant",	
Torta de miel y avellanas	297	salsa de miel	332
Torta de yogurt, torta		Crema de manteca, crema	
de castañas	298	pastelera, crema inglesa	333
Torta de nuez, torta de			
manzanas	300		
Torta de chocolate	302		
Torta de manzanas con			
salsa de damascos	303		
Pan de miel	304		